પ્રકાશક
રણછોડજી કેસુરભાઇ મિસ્ત્રી : પ્રસ્થાન કાર્યાલય:પારસી અગિયારી સામે : અમદાવાદ

શાખાઓ
પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ મુંબઇ
કેળાંપીઠ સૂરત

પ્રથમ આવૃત્તિ

મુદ્રક : ગોવિન્દલાલ મોહનલાલ જાની : શ્રી કૌશા પ્રિન્ટરી, રતનપોળ : અમદાવાદ

Health may be defined, therefore, as the quality of life that renders the individual fit to live most and to serve best. The meaning of 'to live most and to serve best' cannot be expressed readily. Such things can rarely be defined acceptably in words.

Health as freedom from disease is a standard of mediocrity; health as a quality of life is a standard of inspiration and increasing achievement.

[*Personal Hygiene Applied* by Jesse Feiring Williams, A.B.; M.D.]

આથી, આરોગ્યની વ્યાખ્યા આવી આપી શકાય : દીર્ઘતમ આયુ અને સુંદરતમ સેવા માટે વ્યક્તિને લાયક બનાવનારું જીવનસત્ત્વ. 'દીર્ઘતમ આયુ અને સુંદરતમ સેવા' એ પદ-સમૂહોનું અર્થવિવરણ સહેજે તો ન કરી શકાય. આવી વસ્તુઓને કાંઇ સ્વીકાર્ય રીતે શબ્દદ્વારા ભાગ્યે જ વ્યક્ત કરી શકાય એમ છે.

રોગથી મુક્તિ એટલે આરોગ્ય એ ધોરણ તો મામૂલી છે. જે જીવનના સત્ત્વરૂપે છે તે આરોગ્ય તો પ્રેરણા અને પ્રગતિશીલ સાધનાનો આદર્શ છે.

['પર્સનલ હાઇજિન એપ્લાઈડ' જેસી ફેરીન વિલિયમ્સ એ.બી; એમ.ડી. કૃત]

બે બોલ

આરોગ્યશાસ્ત્રના અર્વાચીનોએ બે વિભાગો પાડેલા છે: (૧) વ્યક્તિગત, અને (૨) સામાજિક. આયુર્વેદના આચાર્યોએ વ્યક્તિગત આરોગ્યશાસ્ત્ર (Individual Hygiene) ઉપર ખૂબ જ ભાર મૂક્યો છે. સમાજ એ વ્યક્તિઓનો જ બનેલો છે. વ્યક્તિઓ જો આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો બરાબર અમલમાં મૂકતી થઈ જાય તો સામાજિક આરોગ્યશાસ્ત્ર (Mass Hygiene) માટે બહુ ઓછું કરવાનું રહે. પશ્ચિમના દેશોએ સામાજિક આરોગ્યશાસ્ત્ર ખૂબ સરસ ખીલવ્યું છે અને હાલના જમાના માટે તે આપણા માટે પણ અનિવાર્ય છે. મોટાં શહેરોની સ્થાપના, પ્રચંડ કારખાનાં, વૉટર વર્ક્સ વગેરેથી સામાજિક આરોગ્યશાસ્ત્ર ખૂબ ખીલ્યું છે. જાજરૂ કેવાં બાંધવાં, મલનો નિકાલ કેમ કરવો, ગીચ વસ્તીમાં હવા માટે ઘર કેવાં બાંધવાં, નળો વાટે પાણી આપવામાં આવે છે તો તે પાણી કઈ રીતે શુદ્ધ બનાવવું, જંતુઓનો શી રીતે નાશ કરવો, મિલો અને કારખાનાંમાંથી નીકળતો ધુમાડો કઈ રીતે ઓછો કરવો, વેપારીઓ ખાદ્યપદાર્થોમાં ભેળસેળ કરે છે તે અટકાવવા કોર્પોરેશનો અને મ્યુનિસિપાલિટીઓ દ્વારા કાયદાઓ કરાવવા— આ અને આવાં બીજાં અનેક કાર્યો માટે સામાજિક આરોગ્યશાસ્ત્રનું જ્ઞાન આ જમાના માટે અનિવાર્ય બન્યું છે. અંગ્રેજીમાં આ વિષય ઉપર અનેક પુસ્તકો લખાયેલાં છે. ગૂજરાતીમાં પણ અંગ્રેજી ઉપરથી એકાદ બે પુસ્તકો આવાં લખાયેલાં છે.

પરંતુ આ પુસ્તક વ્યક્તિગત આરોગ્યશાસ્ત્રને જ લગતું છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિએ સવારથી ઊઠીને રાત સુધી શું શું કરવું જોઈએ તેનું આમાં સવિસ્તર વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. પ્રાચીનોના મત સાથે અર્વાચીનોનો મત દર્શાવવામાં આવ્યો છે અને બને તેટલી વિશદતાથી પ્રત્યેક વિષયની છૂટથી ચર્ચા કરવામાં આવેલી છે. હું આશા રાખું છું ગૂજરાત આ પુસ્તકને રસથી વાંચશે અને એમાંથી ઘણું નવું જાણી શકશે.

દિનચર્યાનો વિષય પણ ખૂબ વ્યાપક છે. બાળકની દિનચર્યા, સ્ત્રીઓની દિનચર્યા, યુવાનોની દિનચર્યા, આમ પ્રત્યેકને ઉદ્દેશીને પુસ્તકો લખી શકાય એમ છે; પરંતુ અહીંઆં સૌને લાગુ પડે એવી રીતે સામાન્ય વિષયો જ ચર્ચવામાં આવ્યા છે. બાળકોની દિનચર્યામાં બાળકો માટે વ્યાયામ, બાળકોની ઊંઘ, બાળકોનાં વસ્ત્રો, બાળકોનો ખોરાક, બાળકોનો વિહાર, બાળકોની ટેવો, ઇત્યાદિ વિષયો માનસશાસ્ત્રની દૃષ્ટિથી ચર્ચી શકાય એવા છે. સ્ત્રીઓની દિનચર્યામાં પણ ઘણું લખી શકાય એમ છે. ગૂજરાતના વિદ્વાનો આવા વિષયો ઉપર પુસ્તકો લખવા કટિબદ્ધ થાય તો સારું.

આ પુસ્તકમાં ચર્ચવામાં આવેલા વિષયો તદ્દન નવીન તો નથી જ. ઘણાખરાને આ વિષયોનું જ્ઞાન તો હોય છે જ. પરંતુ જાણવું જુદી વાત છે અને પાલન કરવું—આચારમાં મૂકવું એ જુદી વાત છે. યુધિષ્ઠિર કહે છે:

पठकाः पाठकाश्चैव ये चान्ये शास्त्रचिंतकाः ।
सर्वे व्यसनिनो मूर्खाः यः क्रियावान् स पण्डिताः ॥
वनपर्व ३१३–११०

ભણનારા, ભણાવનારા, શાસ્ત્રનું ચિંતવન કરનારા એ બધા જ વ્યસની માણસો જેવા મૂર્ખાઓ છે. જે ક્રિયાવાન્ છે—જાણેલું

બરાબર અમલમાં મૂકે છે તે જ સાચો પંડિત છે. આપણે બધા આ અર્થમાં ‘ વ્યસનીઓ ’ જ છીએ.

शरीरनियमं प्राहुः ब्राह्मणाः मानुषं व्रतम् ।
मनोविशुद्धां बुद्धिं च दैवमाहुः व्रतं द्विजाः ॥
वनपर्व ९३–२२

અર્થાત જેનું આપણને જ્ઞાન છે તેવા નિયમોનું અનુષ્ઠાન કરવું એ ‘ માનુષ વ્રત ’ છે. મનથી વિશુદ્ધ થયેલ બુદ્ધિ એ ‘ દૈવ વ્રત ’ છે. આ બન્ને વ્રતોના અનુષ્ઠાનમાં જ મનુષ્યસમાજનું કલ્યાણ છે. યુવાનો, વિદ્યાર્થીઓ અને વિવેકી મનુષ્યો પાસેથી સમાજ કર્તવ્યની આશા રાખે છે.

આપણે બધા આજકાલ ‘ હેતુવાદવિમોહિતાઃ ’ કુતર્કોથી વિમોહિત થઈ ગયેલા છીએ. ચર્ચામાં અને ભાષણોમાં આપણે શૂરા છીએ, કર્તવ્યમાં આપણે પછાત છીએ. वृत्तेन हि भवत्यार्यो न धनेन न विद्यया ॥ ધન અને વિદ્યાથી નહિ પણ સાચી વર્તણૂકથી જ આર્ય થવાય છે. આર્ય એટલે જ કર્તવ્ય કાર્યોનો કરનાર અને અકર્તવ્ય કાર્યોનો પરિહરનાર. આપણે બધા ‘વાદરતાઃ’ બન્યા કરતાં ક્રિયારત બનીએ તો વધુ સારું. આશા છે કે ગૂજરાતનો યુવાન વર્ગ આ વાત તરફ ધ્યાન આપશે.

આમાંનાં છસાત પ્રકરણો ‘ પ્રસ્થાન ’માં છપાયાં હતાં. વાચકોને તે ખૂબ જ ગમ્યાં હતાં. પરિણામે મારો લખવાનો ઉત્સાહ વધ્યો અને આ પુસ્તક આજે સમાજના હાથમાં મૂકતાં મને આનંદ થાય છે. ‘ પ્રસ્થાન ’ના પ્રકાશક ભાઈશ્રી મિસ્ત્રીના સતત અને એકધારા ધોંચપરોણા વિના હું આ પુસ્તક ભાગ્યે જ લખત.

હાંસોટ
૨૫–૯–૩૪

બાપાલાલ ગ. વૈદ્ય

અનુક્રમણિકા

દિનચર્યા

પ્રકરણ પહેલું

સવારમાં વહેલા ઊઠો

આ બુદ્ધિવાદના જમાનામાં લોકોને વહેલા ઊઠવાનું કહેતાં પણ બીક લાગે છે. 'વહેલા ઊઠવાની ટેવ પાડો' એમ કહેતાંની વારમાં 'સવારે વહેલા ઊઠવાથી શો લાભ? બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠવાનું પુણ્ય અમારે નથી જોઇતું. ઊઠવામાં વળી વખત શો? જ્યારે આંખ ઊઘડી જાય ત્યારે ઊઠવાનું. તમો તો ત્રણ અને ચારની વચ્ચે ઊઠવાનું કહો! ચારને બદલે ૭ વાગે ઊઠવાથી શું થઇ જાય? વહેલા ઊઠનારા મોડા ઊઠનારા કરતાં શું વિશેષ આરોગ્ય ધરાવનારા હોય છે? સવારમાં વહેલા ઊઠી દિવસે બગાસાં ખાવાં એના કરતાં પેટ ભરી ઊંઘ લઈ જ્યારે આંખ ખુલી જાય ત્યારે ઊઠી કામે લાગવું અમને તો ઠીક જણાય છે. તમો લોકો બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠવાનું પૂછડું ઠીક પકડી બેઠા છો. અમારે ક્યાં સંધ્યાપૂજા કરવી છે કે વહેલા ઊઠવાનું કહો છો? જે ભગતડાં હશે તે ભલે ઊઠે. સવારમાં જેવી ગુલાબી ઊંઘ આવે છે તેવી સરસ ઊંઘ વખતે જ તમો ઊઠવાનું કહી સ્વાસ્થ્યને બગાડવાનું જ નથી કહેતા શું? અને રોજ નિયમિત ઊઠવું જ જોઇએ એવો આગ્રહ શા માટે? ચારને બદલે ૭ વાગે ઊઠવાથી શું નુકશાન?'—આવા અનેક પ્રશ્નોનો મારો ચાલે છેઃ બુદ્ધિવાદને શોભે એવા આ પ્રશ્નો છે.

ब्राह्मे मुहूर्ते बुध्येत स्वस्थो रक्षार्थमायुषः
तत्र दुःखस्य शान्त्यर्थं स्मरेद्धि मधुसूदनम् ॥

અર્થ:–પોતાના આયુષ્યની રક્ષા માટે સ્વસ્થ મનુષ્યે બ્રાહ્મ-મુહૂર્તમાં (ત્રણ થી ચાર વાગ્યાના સુમારમાં) ઊઠીને દુઃખની શાન્તિ માટે મધુસૂદનનું સ્મરણ કરવું. (ભાવમિશ્ર)

આમ આચાર્યો કહી ગયા છે. પરંતુ આ યુગ આચાર્યોને ઓછો જ માનનારો છે ? 'ब्राह्मे मुहूर्ते चोत्थाय चिन्तयेत् हितमात्मनः' એ શ્રુતિવચન હવે બુદ્ધિવાદીને સંતોષી શકતાં નથી. શાસ્ત્રો કરતાં દૈનિક છાપાંઓ અત્યારે વધુ પ્રમાણભૂત મનાય છે. શંકરાચાર્ય કરતાં અદનો વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી વધુ પ્રમાણભૂત મનાતો જણાય છે. આ સ્થિતિમાં પ્રાચીન આચાર્યોના બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠવાના ઉપદેશને લોકો હસી કાઢે તો નવાઈ નહિ. પરંતુ બુદ્ધિ અને તર્ક એ બન્ને કરતાં શ્રદ્ધા અને સંકલ્પ વધુ મૂલ્યવાન છે. જેના જીવનમાં સંકલ્પબળ કે શ્રદ્ધા નથી તેવાઓ માટે મારું આ લખાણ નથી.

વેદોમાં ઉષાદેવીનાં ઉત્સાહપ્રેરક વર્ણનો આવે છે એ જ બતાવે છે કે આર્યો પ્રથમથી જ વહેલા ઊઠનારા હતા. સ્મૃતિઓમાં વહેલા ઊઠવાનું પુણ્ય કે મહત્ત્વ બતાવવામાં આવ્યું છે.

> "શિયાળાની શરૂઆતમાં અને અંતમાં જ્યારે આળસને આધીન થવાની બીક વિશેષ, ત્યારે કાર્તિકસ્નાન તથા માઘ-સ્નાનનાં પર્વો ગોઠવી પો ફાટે તે પહેલાં નાહી તૈયાર થવાનો રિવાજ આપણા લોકોમાં હતો. આર્યલોકો ઉષર્બુધ હતા.

> "સગવડ પ્રમાણે સમયપત્રક રાખવું એ એક માર્ગ છે, અને જીવનમાં કેટલીક વસ્તુઓનો પૂરેપૂરો આગ્રહ રાખી એ આગ્રહ આગળ સગવડો અને અગવડોને સરખી

રીતે નમાવવી એ બીજો માર્ગ છે. જેવી ટેવ પાડીએ તેવી ઘરેડ બેસી શકે છે. એકમાં સહેલાઈ છે, બીજીમાં સંકલ્પસામર્થ્ય છે. દુન્યવી વાતોમાં પહેલો માર્ગ વખતે વધારે અનુકૂળ હોય, પણ આધ્યાત્મિક માર્ગ—સાચો આધ્યાત્મિક માર્ગ લડાયક હોય છે, ત્યાં યુદ્ધવિરામને સ્થાન નથી, માંડવાળને અવકાશ નથી. સામા પક્ષની દયા તો ખવાય જ નહિ. એ તો હાથી અને ગેંડા જેવું યુદ્ધ છે.

"સંકલ્પવીરો દલીલમાં ઊતરવાની પણ ઘણી વાર ના પાડે છે. એનું કારણ એમની અશક્તિ કે અભિમાન નથી હોતું, પણ તેઓ બુદ્ધિવાદની મર્યાદા જાણે છે. બુદ્ધિવાદના ક્ષેત્રની અંદરની વાતો તેઓ છૂટથી ચર્ચે છે. બહારની વાતો વિશે તેઓ કાં તો મૌન સેવે છે, અથવા કેવળ પોતાની શ્રદ્ધાને શબ્દબદ્ધ કરી એક વાર રજૂ કરી લે છે."[૧]

સાત વાગે ઊઠીને તરત ચા બિસ્કીટ અને બગાસાં ખાવામાં નથી પવિત્રતા કે નથી પ્રસન્નતા. મોડી રાત સુધી ચાના કે કૉફીના પ્યાલાઓ ઢીંચીઢીંચીને નૉવેલો વાંચવામાં મઝા લૂંટનારા અને સવારમાં મોડા ઊઠવામાં અભિમાન લેતા વિદ્યાર્થીઓનાં નિસ્તેજ મુખો અવશ્ય જોવાલાયક છે. સવારમાં ચા પીને તરત જ છાપાની ખબરો વાંચતાં પહેલાં દુનિયા સાથેનો પોતાનો સંબંધ કેવો છે એનું ચિંતન કે મનન માણસ કરે એ ઓછું લાભદાયક નથી. વહેલા ઊઠવાથી જે સ્ફૂર્તિ અને ચૈતન્ય અનુભવાય છે તે મોડા-સૂર્યોદય બાદ ઊઠવામાં કદી નથી અનુભવાતાં.

૧. 'નવજીવન'ની પૂર્તિ 'શિક્ષણ અને સાહિત્ય' તા. ૨૫મી ઑક્ટોબર, ૧૯૩૧માં કાકા કાલેલકરના 'ઉષર્બુધ' નામના લેખમાંથી.

સવારમાં ચારેક વાગે ઊઠી જઈ, શૌચ, દંતધાવન, વ્યાયામ, માલીશ, સ્નાન વગેરેથી પરવારી જઈ ઉષાદેવીના ઉત્સાહપ્રેરક વાતાવરણ વચ્ચે ઈષ્ટદેવનું ધ્યાન ધરે અથવા સ્વાધ્યાય કરે એ આરોગ્યરક્ષા માટે ઓછું લાભકારક નથી.

સવારનું શાંત વાતાવરણ જ એવું હોય છે કે તે વખતે મનુષ્યમાત્રને ચિંતવન કરવાનું મન થઈ આવે છે. આ અરસામાં વિદ્યાર્થીઓ સ્વાધ્યાય કરે છે તો તેની ગ્રહણશક્તિ વધે છે. લેખકો અને કવિઓ માટે આ વખત ખરેખર અમૂલ્ય હોય છે.

આગળ ' શયન 'ના પ્રકરણમાં આપણે જોઈશું કે સ્વાભાવિક રીતે ત્રણ ચાર વાગ્યાના અરસામાં આપણી આંખ ઊઘડી જ જાય છે. રાત્રે નવ વાગે સૂવાની જો ટેવ પાડી હશે તો ત્રણ વાગે સ્વાભાવિક રીતે જ ઊઠી જવાય છે. પછી આળસને વશ થઇને ભલે આંખો મીંચી પથારીમાં આળોટયા કરે એ જુદી વાત છે. નવ વાગે સુવાથી ૭ કલાકની પ્રગાઢ નિદ્રા પછીથી, ત્રણ ચાર વાગે જરૂર ઊઠી જ જવાય છે એવો મારો અનુભવ છે. ઊઠીને જો શૌચ જવાની ટેવ પડી હોય તો જઇ આવી, દાતણ કરી વ્યાયામ વગેરેથી પરવારી અર્ધો કલાક કે દશ મિનિટ શાંત, નિઃસ્પંદ મને ઇશ્વરનું ધ્યાન ધરવું એ આરોગ્ય માટે ખૂબ જ લાભદાયક છે. દિવસના ધાંધાટમાં અને દોડધામમાં માણસ લૌકિક કાર્યો કરે છે, જ્યારે સવારના શાંત અને પ્રેરક વાતાવરણમાં મનુષ્યમાત્ર ઇશ્વિરનો વિચાર કરે છે તો તેના જીવનમાં અમુક પ્રકારનું સંકલ્પસામર્થ્ય અને શ્રદ્ધા ઉદ્ભવે છે, અને જીવનમાં સંકલ્પ, શ્રદ્ધા, શાંતિ, સ્વાધ્યાયને ખૂબ જ ઊંચું સ્થાન છે. જીવન એ ખાવાપીવા કે એશઆરામ માટે જ નથી. જેના જીવનમાં શાંતિ નથી, સંકલ્પસામર્થ્ય નથી, સ્વાધ્યાય નથી, શ્રદ્ધા નથી, તે મનુષ્ય ભલે બહારથી તંદુરસ્ત જણાતો હોય તો યે તે તંદુરસ્ત નથી. જીવન સ્થૂલ નથી પણ સૂક્ષ્મ છે.

પ્રકરણ બીજું

ઉષ:પાન

સવારમાં વહેલા ઊઠીને જલપાન કરવું એનું નામ ઉષ:પાન. વહેલા ઊઠી પાણી વડે મોં સાફ કરી નાખી જેટલું પીવાય તેટલું ઠંડું પાણી પીવું આરોગ્યપ્રદ છે. આ પ્રમાણે હમેશાં પાણી પીવાની ટેવથી અનેક ફાયદા થાય છે. ભાવમિશ્ર આ ફાયદા નીચે મુજબ વર્ણવે છે :

अर्शःशोथग्रहण्यो ज्वरजठरजराकुष्ठमेदोविकारा।
मूत्राघातास्रपित्त श्रवणगलशिरः श्रोणिशूलाक्षिरोगाः ॥
ये चान्ये वातपित्तक्षतजकफकृता व्याधयः सन्ति जन्तोः।
तां स्तानभ्यासयोगादपहरति पयः पीतमन्ते निशायाः ॥

અર્થ : હરસ (મસા), સોજો, સંગ્રહણી, જ્વર, ઉદર, ઘડપણ, કોઢ, મેદના વિકારો, મૂત્રાઘાત (**Dysuria**), રક્તપિત્ત (**Haemorrhagic diseases**), કાનના રોગો, ગળાના રોગો, માથાના રોગો, કટિપ્રદેશના રોગો, આંખના રોગો, અને આ સિવાય વાત કફ અને પિત્તથી ઉત્પન્ન થતા બીજા રોગો—આ બધા રોગો સવારમાં વહેલા ઊઠી પાણી પીવાથી મટે છે અથવા થતા નથી

ઠંડું પાણી એ રસાયન છે. રસાયનનો અર્થ ઘડપણ અને વ્યાધિનો નાશ કરનાર દ્રવ્ય એવો થાય છે. એટલે પાણીના સેવનથી નુકશાન તો કંઈ નથી જ થતું—ફાયદો થાય છે. આધુનિક ચિકિત્સકો પણ હવે કહેવા લાગ્યા છે કે સૂતી વખતે અને સૂઈ ઊઠયા બાદ એક એક ટમ્બલર પાણી પી જવું એ કબજિયાત, પાચનશક્તિ, પેશાબની છૂટ—બધાં માટે સારું છે. પાણીથી આંતરડાંમાં રહેલો મલ આગળ ધકેલાય છે. આપણા શરીરમાં મોટો ભાગ પાણીનો છે અને હમેશાં ચારથી પાંચ શેર પાણી પીવાની ડૉક્ટરો સલાહ આપે છે. આયુર્વેદે આ જ વાત કહી છે. સવારમાં પાણી પીવાથી ઉપરોક્ત રોગો થાય જ નહિ. હરસનું મોટું કારણ કબજિયાત છે. સોજા, સંગ્રહણી, મેદ વગેરેનું કારણ વિજાતીય દ્રવ્યસંચય છે, પાણીની સહાયથી શરીરના દોષો ધોવાઈ જાય છે. મૂત્રાઘાત માટે પાણી ઉત્તમ દવા છે. કબજિયાતને અનેક રોગોનું મૂળ જો ગણવામાં આવે તો સવારમાં પાણી પીવાથી કબજિયાત મટે છે એ અનુભવની વાત છે. કબજિયાતવાળા માટે આ પ્રયોગ અકસીર છે. મારી તેમને સલાહ છે કે આ પ્રયોગ ખંતપૂર્વક (अभ्यासयोगात्) જો ચાલુ રાખવામાં આવશે તો જરૂર તેઓ કબજિયાતની ફરિયાદમાંથી છૂટી જશે. હું નિયમિત ઉષઃપાન કરનારો છું અને મને એથી ઘણા ફાયદા થયા છે એમ કહેવાની ધૃષ્ટતા કરું છું અને બીજાઓને આ આરોગ્યપ્રદ વિધિનું પાલન કરવા આગ્રહ કરું છું.

નાકથી પાણી પીવું

આ પણ ઉષઃપાનનો પ્રકાર છે. નાકથી પાણી પીવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે તે હું જાતઅનુભવથી કહું છું. હું જ્યારે મેટ્રિક અને પ્રીવિયસ ઇંટરમાં ભણતો હતો ત્યારે મને સખત કબજિયાત રહેતી હતી. કબજિયાત એટલી બધી કે છસાત દિવસે એક વખત ઝાડે ફરવા જાઉં. પણ તે વખતે વ્યાયામનો વ્યાસંગ

લાગેલો એટલે શરીર અલમસ્ત હતું અને આરોગ્યનું જ્ઞાન ન હતું એટલે હું મારી આ છસાત દિવસને આંતરે ઝાડે ફરવા જવાની ટેવમાં અભિમાન લેતો હતો. દિવસમાં એકબે વાર ઝાડે ફરવા જનારાઓને હું રોગી માનતો હતો! જ્યારે મને જ્ઞાન થયું કે આ તો કબજિયાત કહેવાય અને તેથી નુકસાન થાય ત્યારે મેં ડૉક્ટરોની દવા લઈ જોઈ હતી. પરંતુ દવાથી કબજિયાત મટતી જ નથી તેમ મારી પણ કબજિયાત દવાથી ન મટી. પરિણામે, આંખોમાંથી પાણી ગળતું શરૂ થયું. અર્ધો કલાક જો વાંચું તો આંખમાંથી દડદડ પાણી પડે. આથી હું ગભરાયો અને આંખના ડૉક્ટર પાસે આંખ બતાવી, ચશ્મા લીધાં. પરંતુ ચશ્મા પહેરવામાં મને નાનમ લાગવા માંડી અને ચશ્મા ફાવ્યા પણ નહિ. આ સ્થિતિ બેત્રણ વર્ષ સુધી રહી હતી. જ્યારે મેં આયુર્વેદનો અભ્યાસ કરવો શરૂ કર્યો અને એક વખત 'ચિત્રમય જગત'માં 'ઉષ:પાન' ઉપર કોઈકનો લેખ વાંચ્યો ત્યારથી મને આ પ્રયોગ અજમાવી જોવાની ઇચ્છા થઈ. પ્રયોગ શરૂ કર્યો, શરૂઆતમાં ત્રણચાર દિવસ જાણે સળેખમ થઈ ગયું હોય એવું લાગ્યું, સહેજ માથું પણ ભારે રહેતું હતું; પરંતુ હું નાસીપાસ ન થતાં પ્રયોગને વળગી જ રહ્યો. પછી તો ૦। શેર, ૦॥ શેર, ૧ શેર પાણી નાકથી ચડાવવા લાગ્યો અને મારા અચંબા સાથે કબજિયાત તો ક્યાં ય ભાગી ગઈ અને આંખમાંથી પાણી પડવું તદ્દન બંધ થઈ ગયું! મેં આ પ્રયોગ સાતઆઠ મહિના સુધી કર્યો હતો એમ મને યાદ છે. આ પ્રયોગ પછી મારી કબજિયાત ગઈ છે અને તે પછી આંખમાંથી પાણી ગળવાનું આજદિન સુધી મેં જાણ્યું નથી. આજ હું આઠદશ કલાક એકી ટસે વાંચીલખી શકું છું. હજી મારું સવારમાં ઊઠીને મોંથી પાણી પીવાનું તો નિયમિત ચાલુ જ છે. કબજિયાત ગઈ, આંખમાંથી પાણી પડતાં બંધ થયાં—એટલું જ નહિ, પછી તો શરીરમાં સવારમાં એટલી બધી સ્ફૂર્તિ લાગી કે મને દોડવાનું મન થતું અને હું ખૂબ દોડતો. મારા આ પ્રયોગથી બીજાઓને હું

માર્ગદર્શક થઈ પડું તો સારું એ હેતુથી જ મારી કથા મેં વાચકો સમક્ષ ધરી છે. હું પોકારીને કહું છું કે નાકથી પાણી પીવાની ટેવ ઘણી સારી છે—એથી આંખો સુધરશે, કબજિયાત જેવું હઠીલું દરદ દૂર થશે, સ્ફૂર્તિ આવશે અને આયુષ્ય લંબાશે. જે શ્લોક વાંચી હું આ પ્રયોગ અજમાવવા તૈયાર થયો હતો તે સુંદર શ્લોક આ રહ્યો:

विगतघननिशीथे प्रातरुत्थाय नित्यं
पिबति खलु नरो यो घ्राणरंध्रेण वारि ।
स भवति मतिपूर्णः चक्षुषा तार्क्ष्यतुल्यो
वलिपलितविहीनः सर्वरोगैर्विमुक्तः ॥

અર્થ: રાત્રિનો અંધકાર મટી ઉષાનો આવિર્ભાવ થાય એ વખતે ઊઠી જે મનુષ્ય નાકથી પાણી પીએ છે તેની બુદ્ધિ ખીલે છે, તેની આંખો ગરૂડના જેવી તેજસ્વી થાય છે, વળિયાંપળિયાંથી તે મુક્ત રહે છે અને સર્વ જાતના રોગોથી તે મુક્ત રહી શકે છે.

'ગરૂડના જેવી આંખો' એ કવિની ભાષા છે પરંતુ તેનો અર્થ આંખો સુધરે છે એવો જ કરવો. વળિયાંપળિયાંથી મુક્ત રહી શકાય એ દેખીતું છે. જે મનુષ્યનું રક્ત શુદ્ધ હોય, પાચનક્રિયા અબાધિત હોય, નિયમિત મલોત્સર્ગ થતો હોય એવા માણસનું આરોગ્ય જરૂર સારું હોય જ અને એવાઓને વળિયાંપળિયાં મોડાં આવે એ સમજાય એવી વાત છે.

નાકનો રસ્તો અટપટો છે. એ રસ્તે પાણી જવાથી એ આખોય રસ્તો ધોવાઈને સાફ રહે છે. પરિણામે, શરદી થતી નથી. ઠંડા પાણીના સ્પર્શથી નાકની અંદરની શ્લેષ્મકલા ટેવાઈ જાય છે એટલે પછી શરદી થતી નથી. ઊલટું, શરદીને થતી અટકાવે છે. નાકના રસ્તામાં ધૂળ, જંતુ વગેરે હોય તો બધું

ધોવાઇને સાફ રહે છે. નાક સાફ રહે એટલે શ્વાસોચ્છ્વાસ સહેલાઇથી લઇ શકાય છે. એ પાણી ગળા વાટે પેટમાં જાય છે એથી ગળાનો માર્ગ તેમ જ આખી યે અન્નનલિકા ધોવાઇને સાફ થાય છે. પરિણામે, દસ્તમાં બધી ચીકાસ, ગંદકી નીકળી જાય છે. એ વખતના ખરાબ દસ્તનું હજી મને સારી રીતે સ્મરણ છે. વળી નાકના અટપટા રસ્તામાંથી પસાર થતાં પાણીને અમુક ગરમી પ્રાપ્ત થાય છે એટલે એનો પણ ગુણ હોવાનો સંભવ છે.

નાકથી પાણી પીધેલું પેટમાં જવા દેવામાં જ લાભ છે. કેટલાક નાકથી પાણી પીને મોંથી કાઢી નાખે છે. આથી ફક્ત નાકનો રસ્તો સાફ રહે છે એ એક જ લાભ થાય છે. પરંતુ એ પાણી પેટમાં જવા દેવાથી દસ્તનો ખુલાસો વગેરે રહે છે.

ટૂંકમાં, ઉપઃપાન ચક્ષુષ્ય છે, વ્યાધિહર છે, રસાયન છે.

પ્રકરણ ત્રીજું

મલોત્સર્ગ

સવારમાં ઊઠીને ઝાડે ફરવા જવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. જેને ઝાડો સાફ ન આવતો હોય તેણે સવારમાં પાણી પીવાની ટેવ કે ઉષ:પાનની ટેવ પાડવી જોઈએ. જે માણસોને સવારમાં બરાબર દસ્તનો ખુલાસો થઇ જાય છે તેમનો આખો દિવસ સરસ રીતે પસાર થાય છે. ગમે ત્યારે ઝાડે ફરવા જવાની ટેવ ઠીક નથી. ઝાડે ફરવા જવાની નિયમિત ટેવ પાડવી જોઇએ. ઝાડાની જેને કબજિયાત હોય તે પણ નિયમિત ઝાડે ફરવા જવાની ટેવ પાડે તો સારું. ઝાડે ફરતી વખતે જરા પણ કરાંઝવું નહિ. શાંત મનથી જાજરામાં અથવા ગુપ્તસ્થાનમાં બેસવાથી નિયમિત ઝાડે ફરવાની ટેવ પડી જશે.

આપણે જે ખોરાક ખાઇએ છીએ તેમાંથી તમામ કસ પાચનઅવયવો ચૂસી લે છે અને તદ્દન નિ:સાર પદાર્થ ઝાડા વાટે બહાર કાઢે છે. ઝાડામાં દુર્ગંધી ન હોવી જોઇએ. ઝાડો ખરાબ વાસ મારતો હોય તો સમજવું કે આંતરડાંમાં એટલો બગાડ છે. સવારસાંજ બે વખત જેને નિયમિત ઝાડો થતો હોય તેની પાચનક્રિયા સારી હોય છે; તેમના ઝાડામાં વાસ નથી હોતી. ઝાડો ખુલાસીને થતો ન હોય અને મલ મોટાં આંતરડાંમાં ભરાઇ રહેતો

હોય તો જ તે વાસી મલ બદબો મારે છે. વાસી મલ, દુર્ગંધી મલ, મોટાં આંતરડાંમાં વધુ વાર રહે છે તો તેમાંથી ઉત્પન્ન થતા ઝેરી પદાર્થો લોહીમાં મળે છે અને લોહી બગાડે છે. સોમાંથી નેવું દરદોનું કારણ મોટાં આંતરડાંમાં જે મલસંચય થાય છે તે છે. મલસંચય થાય એટલે સ્વાભાવિક ભૂખ નથી લાગતી, પેટ ભારે લાગ્યા કરે છે, બગાસાં આવે છે, સ્ફૂર્તિ નથી લાગતી, ચેન પડતું નથી. આટલા જ માટે નિયમિત ઝાડે ફરવા જવાની ટેવ પાડવી હિતાવહ છે. નિયમિત ટેવથી આંતરડાં પણ ટેવાઈ જાય છે. કબજિયાત એ અતિ હઠીલું દરદ છે પણ મનુષ્યના દૃઢ નિશ્ચય આગળ તે પણ નમતું આપે છે. કબજિયાત, કેટલેક અંશે માનસિક વ્યગ્રતા ઉપર નિર્ભર છે. આહાર, વિહાર, માનસિક પરિસ્થિતિ—આ ત્રણ ઉપર કબજિયાતનો આધાર છે. જેનો આહાર સ્વાસ્થ્યકર હશે, જેનો વિહાર પણ આરોગ્યના નિયમોને વશવર્તી હશે અને જેને માનસિક વ્યગ્રતા નહિ હશે તેને બે વખત ઝાડો બરાબર સાફ આવતો હોવો જ જોઈએ. ખોરાક સ્નિગ્ધ અને સુરુચિકર હોવો જોઈએ. વિહારમાં નિયમિત વ્યાયામ, ફરવા જવાની ટેવ, ટટાર બેસવા કે ચાલવાની ટેવ—આ બધાનો સમાવેશ થાય છે. આ બધું આગળ કહેવામાં આવ્યું છે. ટૂંકમાં, ઝાડો બે વખત સાફ આવવો જ જોઈએ અને એ સાફ ન આવતો હોય તો સાવધાન રહીને આંતરડાંની શક્તિ વ્યાયામ, આસનો વગેરેથી વધારવી જોઈએ, ખોરાક ઉપર પૂરતું લક્ષ્ય આપવું જોઈએ.

ઝાડો સાફ કોને કહેવો ? એ પ્રશ્ન ઘણાના મનમાં ઊઠે છે. તંદુરસ્ત મનુષ્યનો ઝાડો ગાય, બળદ, ભેંસ જેવો ઝાડો કરે છે તેવો એટલે કે ગુદા ખરડાયા વિનાનો હોવો જોઈએ. તેમાં દુર્ગંધી ન હોવી જોઈએ. બહુ કાળા રંગનો ઝાડો વાસી ઝાડાનું સૂચન છે, બહુ પીળા રંગનો ઝાડો અયોગ્ય પાચનક્રિયાનું સૂચન છે. ઝાડો બહુ બંધાયેલો નહિ કે બહુ ઢીલો પણ નહિ એવો હોવો

જોઈએ. એનો રંગ સાધારણ રીતે સહેજ પીળાશ લેતો ભૂખરો હોવો જોઇએ. બહુ ચીકાશ હોય તો આંતરડાંની ખામી સમજવી. જેનો ઝાડો સાફ હશે તેની જીભ સાફ હશે, દાંત સાફ હશે, પાચનક્રિયા સારી હશે. ઘણાએ માણસોને હમેશાં બેત્રણ ઝાડા થતા હોય છે પણ તેથી તેમનાં આંતરડાં સારાં છે એમ ન માનવું જોઈએ. એક નિષ્ણાત અમેરિકન ડૉકટર કહે છેઃ

"Daily movements of the bowels are no sign that the colon is not impacted; in fact the worst cases of costiveness that we dever saw were those in which daily movements of the bowels occured."

અર્થાત્, બે વખત ઝાડે ફરવા જતા હોય એટલે તેઓનાં મોટાં આંતરડાં તદ્દન સાફ છે એમ માનવાની કોઇએ ભૂલ ન કરવી જોઇએ. જીભ ઉપરની છારી, દાંત, ઓડકાર, સ્ફૂર્તિ, ઝાડાનો રંગ અને પ્રકાર—આ બધું જોવાથી ઝાડો તંદુરસ્ત છે કે નહિ તે સમજાય છે.

ચરક કહે છે કે 'सायंप्रातः सुखेन परिणमनम्' અર્થાત્ સવારસાંજ બે વખત ઝાડે ફરવા જવું જોઇએ. અમેરિકાનો ડૉ. કેલોગ તો ત્રણ વખત ઝાડે જવું જોઇએ એમ માને છે.

સ્થાન

ઝાડે ફરવા જવાના સ્થાન વિશે વિચાર કરવાની ખાસ જરૂર છે. હિંદુસ્તાન એ મુખ્યત્વે ગામડાંનો દેશ છે અને ગામડાંમાં જાજરૂ નથી હોતાં. હજાર દોઢ હજારની વસ્તીવાળાં ગામડાંમાં ભાગ્યે જ એકાદ બે જાજરાં હશે. મોટાં શહેરોમાં અને તાલુકાનાં મુખ્ય ગામોમાં જાજરૂ હોય છે.

સ્વ. ડૉ. બસુ કહે છે, કોઇ પણ પ્રજાની સંસ્કૃતિનું માપ તેનાં જાજરૂની સ્વચ્છતા ઉપરથી નીકળે છે.[1] આ સૂત્ર ખરેખર બોધક છે. શહેરનાં કે ગામડાંનાં જાજરૂ જોતાં આપણને ચીતરી ચઢે છે. અસહ્ય બદબો, થૂંકના ગળફા, બીડીનાં ઠૂંઠાં, માંખોનો ગણગણાટ, અહીંતહીં બાઝેલાં જાળાં, આ બધું એટલું બધું ગંદું હોય છે કે તેના વિચારથી આપણને કમકમાં આવે છે. જે પ્રજાને આવાં જાજરૂઓ ગમે છે તે પ્રજાની મનોવૃત્તિ ખરેખર રોગગ્રસ્ત હોવી જોઈએ.

પૂ. મહાત્માજીએ ઘણી બાબતોમાં જેમ આપણને નવી દૃષ્ટિ આપી છે તેમ આ વિષયમાં પણ તેમણે ખૂબ જ પરિશ્રમ કર્યો છે. સત્યાગ્રહાશ્રમનાં જાજરૂ જેણે જોયાં હશે તે જાજરૂ કેવાં હોવાં જોઈએ એ સમજી શક્યા હશે. તદ્દન સાદાં, બિનખર્ચાળ, પણ સ્વચ્છતાના આદર્શ જેવાં એ જાજરૂ જોઇને આપણા લોકોએ ઘણું શીખવાનું છે. પ્રથમ તો મળની અને પેશાબ પાણીની ડોલો નોખી નોખી મૂકવી જોઈએ. પેશાબની ડોલ ઉપર એક કાણાવાળું ઢાંકણું હોવું જોઈએ જેથી પેશાબપાણી અંદર જાય અને દુર્ગંધી બહાર ન આવે. ઝાડે ફરી આવ્યા પછી તેની ઉપર તરત જ માટી કે ધૂળ નાખી દેવી જોઈએ. આટલી સાદી વાત લોકો હજી પચાવી શકતા નથી એ ખરેખર ખેદની વાત છે. આપણા વકીલો, ડૉકટરો, વૈદ્યો અને વેપારીઓ—બધાંને ત્યાં આવાં જાજરૂ

૧ 'One of the most important causes of elimentary toxœmia in India is undoubtedly the condition of the latrines generally all over the country. The civilization of a land is to be judged from the condition of its latrines."

Diabetes mellitus & its dietetic treatment P. 18

હોવાં જોઇએ. આથી દુર્ગંધી નથી ફેલાતી, મનમાં ગ્લાનિ નથી થતી અને વિના સંકોચે એમાં મળત્યાગ માટે ઠંડા જીવે બેસાય છે. ગંદાં જાજરૂમાં જતાં જ માણસોને કંટાળો આવે છે. નાક દાબ્યા સિવાય એમાં પ્રવેશ કરાતો નથી. આવામાં ઝાડો બરાબર સાફ કેમ ઊતરે ? એટલે લોકો બીમાર પણ રહે છે. આ દુષ્ટ જાજરૂઓથી રોગનો પણ ઠીકઠીક ફેલાવો થાય છે. દરેક મ્યુનિસિપાલિટીએ આ સાદી વાત તરફ ખૂબ લક્ષ્ય આપવાની જરૂર છે. મોટાં મોટાં લખલૂટ ખર્ચવાળાં દવાખાનાં સ્થાપવા કરતાં આ જાજરૂઓને વ્યવસ્થિત બનાવવાં એ વધુ શ્રેયસ્કર છે. બીજું કંઈ નહિ તો જાજરૂ જઇ આવ્યા પછી માટી નાખવાની ટેવ તો લોકો પાસે પડાવવી જ જોઇએ. જે જાજરૂનો મલ ખુલ્લો હોય તો તેના માલિકનો દંડ થવો જ જોઈએ. અને દર અઠવાડિયે ફિનાઈલથી આખું યે જાજરૂ બરાબર ધોઇને સ્વચ્છ કરાવવા માટે લોકોને તાકીદ આપવી જોઇએ.

જ્યાં ડબ્બાવાળાં જાજરૂ છે (ભરૂચમાં અને ગામડાંમાં) ત્યાં ઉપર મુજબની સ્વચ્છતા ન સાચવી શકાય એ દેખીતું છે, પરંતુ આવાં જાજરૂ પણ નિર્ગંધ જરૂર રાખી શકાય. મહિને મહિને એમાં ચૂનાની ફાક અને મીઠું નાખતા રહેવાથી બદબો નથી આવતી. આને પણ ફિનાઈલથી ધોઇને સાફ રાખી શકાય. લોકોને ગંદકીની સૂગ આવવી જોઇએ અને તેમ થાય તો જ જાજરૂ સ્વચ્છ રહેશે.

ગામડાંના લોકો ગામની પાધરે ઝાડે ફરવા જાય છે. હું જો રાજા હોત તો પ્રત્યેક ગામડે સાર્વજનિક જાજરૂઓ ખડાં કરાવત. જાજરૂ વિનાનું એક પણ ગામ ન રહેવું જોઈએ. પરંતુ દેશના દુર્ભાગ્યે આ સાદી વાત તરફ નથી ધ્યાન આપ્યું સરકારે કે નથી આપ્યું પ્રજાએ. જાજરૂ નથી હોતાં એટલે ઝાડાનો વેગ રોકવામાં આવે છે એમ હું કહી શકું છું. સ્ત્રીઓને દિવસે ખુલ્લામાં ઝાડે

ફરવા જવું કેમ પાલવે? પરિણામે, સ્ત્રીઓ ઝાડાનો વેગ અટકાવે છે, પુરુષો પણ અટકાવે છે. ઘર આગળ જાજરૂ હોય તો ઝાડાનો વેગ કોઈ ન મારે. અનેક સ્ત્રીપુરુષો આવી રીતે ઝાડાનો વેગ રોકવાથી અનેક રોગોના ભોગ થાય છે, થઈ રહ્યાં છે.

પરંતુ ગામડાંમાં સાર્વજનિક જાજરૂ નથી એ સાચી વસ્તુ-સ્થિતિ હોવાથી બીજી રીતે આ પ્રશ્નનો નીવેડો આપણે લાવવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. ગામડામાં દરેકને પોતાનો વાડો અને ઉકરડો તો હોય છે જ. આ વાડામાં વાંસનું પાલું ઊભું કરી તેમાં જાજરૂ જવાની વ્યવસ્થા થઈ શકે. એક ઊંડો ખાડો કરી તેમાં જાજરૂ જઈ દરેક માટી નાખી સાફ રાખી શકે અને દર બેત્રણ દિવસે એ મલ ખાડામાંથી લઈને પાસેના પોતાના ઉકરડામાં દાટી દે. મનુષ્યનો મલ ઉત્તમ ખાતર છે એમ વિદ્વાનો પોકારી પોકારીને કહી રહ્યા છે. આવું અમૂલ્ય ખાતર નિરર્થક જાય અને ઊલટી તે થકી ગંદકી વધે—ફેલાય—એ ખરેખર આપણી કમનસીબી છે. પોતાનો મલસંચય ઉડાવવામાં સૂગ કે ધર્મબાધા ન નડવી જોઈએ.

વળી, વાડામાં વાંસનું ઘંઘોલિયું બનાવી મલસ્થાન ન બનાવતાં પોતાના ઉકરડા ઉપર જ ચાર થાંભલીઓ ઠોકી આડાં બે પાટિયાં ઠોકાવી જાજરૂ જેવું બનાવી વાંસના પાલાથી મર્યાદા જળવાય એવું ઓઠું બનાવી તેમાં જ જાજરૂ કરવું એ વધુ સગવડભર્યું છે. મલ ભેગો જ મલ, બહુ સારી સગવડ છે. દરેક ગામમાં આવી પ્રથા ચાલુ થઈ જાય તો સારું. આથી ઘરનાં માણસોને રાહત મળશે, વેગનિગ્રહ કરવો નહિ પડે અને જ્યાં ને ત્યાં મલત્યાગ કરવાની ગંદી ટેવમાંથી પ્રજા છૂટકારાનો દમ ખેંચશે.

કદાચ આ સાદી વાતનો અમલ બધા ન કરે તો પછી ગામથી ઓછામાં ઓછું અર્ધો માઇલ દૂર ઝાડે ફરવા (ગામડાંમાં 'લોટે ફરવા' શબ્દ પ્રચલિત છે) જવું અને ત્યાં એક નાનો ખાડો ખોદી તેમાં મલત્યાગ કરી ઉપર ધૂળ દાબી દેવી. કદાચ

ખાડો પણ ખોદવાનું ન બને તો મલ ઉપર ધૂળ નાખવાનું તો રખે ચૂકતા. મલ ખુલ્લો રહે એ બહુ જ ખરાબમાં ખરાબ દૃશ્ય છે. એ ખુલ્લો મલ કાં તો ઢોરઢાંખર ખાઈ જાય છે કાં પડ્યો પડ્યો કહોવાય છે. ઉપર માખો બમણે છે. આજ માખો પછી ખોરાકની વસ્તુઓ ઉપર આવી બેસે છે એટલે ખરી રીતે તો તમારો મલ જ તમારા ખોરાક ઉપર આવીને ચોંટે છે! કેટલી બધી ગંદી આદત છે! દુનિયામાં માખ જેવો મહાશત્રુ બીજો એકે ય નથી. મહાભારતની લડાઈ કે છેલ્લું વિશ્વયુદ્ધ જે પાયમાલી નથી કરી શક્યાં તે ઘરની માખીઓ કરી રહી છે—આ સાદી વાત નગારાં પિટાવીને પ્રત્યેક મનુષ્યના કાનમાં કહેવી જોઇએ. કોલેરા, ટાઇફોઇડ વગેરે અનેક જીવલેણ રોગો આ ગંદી ટેવથી ફેલાય છે. સભ્યતાને ખાતર, સ્વચ્છતાને ખાતર અને આપણા પોતાના તેમ જ આપણાં પ્યારાં સંતાનોના ભલા ખાતર આપણા દેશમાંથી ગમે ત્યાં જાજરૂ જવાની આ કુપ્રથાનો આપણે અંત લાવવો જ જોઇએ. જેમ વ્યાસ ભગવાને ઊંચા હાથ કરી પોકારીને કહ્યું છે કે હે મનુષ્યો: ધર્મથી જ અર્થ અને કામની પ્રાપ્તિ થાય છે માટે ધર્મ પાળો! ધર્મ પાળો!" તેમ હું પણ મારા બધા બળથી પોકારીને કહું છું કે "ગમે ત્યાં જાજરૂ જવાની દુષ્ટ ટેવને બંધ કરો, બંધ કરો. મલત્યાગ કર્યા પછી મલને ધૂળથી ઢાંકો. આ સાદી વાત જે નહિ સાંભળે તે ભુંડા હાલે મરશે."

ઉપસંહાર

નિયમિત મલત્યાગ ઉપર જ આરોગ્ય નિર્ભર છે. ઝાડો બરાબર સાફ ન આવે તો સમજજો કે એ રોગ આવવાની ચેતવણી રૂપે એ છે. કબજિયાત હોય તો નિયમિત વ્યાયામ (આસનો ખાસ કરીને) કરવો, સ્નિગ્ધ અને પ્રવાહી ખોરાક લેવો, બસ્તિથી આંતરડાં ધોઈ કાઢવાં, વારંવાર રેચ ન લેવા. દવા ન કરતાં

નૈસર્ગિક નિયમો પર અવલંબન રાખો. સવારસાંજ બે વખત ભોજન તો બે વખત મલત્યાગ પણ થવો જોઈએ. મોટા આંતરડામાં મલ ભરાઈ રહેવાથી અનેક જાતના રોગો થાય છે એ યાદ રાખજો. મોટા આંતરડામાં જ રોગોત્પાદક જીવાણુઓની વૃદ્ધિ થાય છે અને અનેક પ્રકારનાં વિષ પણ ત્યાં જ જન્મે છે. પરિણામે, એ વિષાત્મક પદાર્થો રક્તમાં અભિશોષિત થઈ રક્ત બગાડે છે અને સંધિવા, ગાઉટ, તાવ, કટિશૂલ, રક્તપિત્ત, અમ્લપિત્ત, અર્શ વગેર અનેક ભયંકર રોગોને જન્મ આપે છે.

જો મલત્યાગ ઉપર જ આરોગ્ય નિર્ભર છે તો પછી જાજરૂ ખૂબ જ સ્વચ્છ—બદબો સિવાયનાં—હોવાં જોઇએ એ કહેવાની જરૂર જ નથી. કોઈ પણ પ્રજાની સંસ્કૃતિનું માપ તેનાં જાજરૂ જોઇને સહેલાઇથી કાઢી શકાય. ઘરમાં દેવમંદિરનો ઓરડો જેટલો સ્વચ્છ અને પવિત્ર હોય છે તેટલું જ સ્વચ્છ અને પવિત્ર જાજરૂ હોવું જોઇએ.

પ્રત્યેક ઘર આગળ જાજરૂ હોવાં જ જોઇએ. જાજરૂ વિનાનું ઘર એ ઘર જ નથી. જાજરૂના અભાવે સ્ત્રીઓ અને પુરુષો ઝાડા પેશાબના વેગને રોકતાં શીખે છે.

વેગોને રોકવા એ ઇષ્ટ નથી. વેગને રોકવા એટલે રોગોને આમંત્રવા.

ગામડાંના લોકોએ ગમે ત્યાં ઝાડે ફરવા ન જતાં પોતાના વાડામાં કે ઉકરડા ઉપર જાજરૂ બનાવી ત્યાં મલત્યાગ કરવો જોઇએ, ગામને પાધરે જો લોટે ફરવા લોકો જતા હોય તો નદી કિનારે કે તલાવ કિનારે ન જતાં, દૂર જઈ, ખાડો ખોદી તેમાં મલ નાખી, ઉપર ધૂળ નાખી દેવી જોઇએ.

જાજરૂ જતી વખતે કપડાં બદલીને જવું અને એ પછી સ્નાન કરી લેવું એ આદર્શ સ્વચ્છતાની દૃષ્ટિએ સુંદર છે.

मलस्य उपरि मलं कृत्वा सचैलं स्नान माचरेत् ।

અર્થાત્ મલની ઉપર મલ કર્યા પછી લુગડાં સહિત નહાઈ નાખવું જોઈએ. સ્વચ્છ જાજરૂ હોય તો નહાયા સિવાય ચાલે પણ આજનાં ગંદાં જાજરૂમાં ગયા પછી સવસ્ત્ર સ્નાન કરવું આરોગ્યપ્રદ છે. યુરોપિયનોનું અનુકરણ કરી આપણે બધા વસ્ત્રો પહેરીને સંડાસમાં જતાં શીખ્યા છીએ. પરંતુ યુરોપિયનોએ પોતાના સંડાસોમાં જે સ્વચ્છતા દાખલ કરી છે તેવી આપણે નથી કરી એ જાણ્યા પછી વાનરઅનુકરણથી આપણે બચવું જોઇએ. અનુકરણ સારી ટેવોનું કરવું જોઈએ. અનુકરણ સગવડની દૃષ્ટિએ ન થવું જોઈએ. જેટલી વાર જાજરૂ જાય તેટલી વખત સાબેાળ સ્નાન કરનારા અતિ ધર્મઘેલા વૈષ્ણવોને હસનારા આપણે જો તેમનાથી બીજી બધી રીતે સ્વચ્છતામાં આગળ વધેલા ના હોઈએ તો તેમની મશ્કરી કરવાનો આપણને હક્ક નથી.

જાજરૂ ગયા બાદ ડાબા હાથથી ગુદાપ્રક્ષાલન કરતી વખતે અંગૂઠા પાસેની આંગળીને મલદ્વારમાં ઘાલીને Sigmoid (સીગ્મોઈડ) સુધીનો રસ્તો બરાબર સાફ કરવો જોઇએ. આંગળી ઘાલીને જોવાથી આ રસ્તામાંથી ઘણી વખત ચોટી રહેલો મલ જણાય છે. માટે ગુદાપ્રક્ષાલન કરતી વખતે અંગૂઠા પાસેની આંગળી ગુદાદ્વારમાં પ્રવેશી એ રસ્તો સાફ કરી લેવો હિતાવહ છે. કેટલાક સંન્યાસીઓ સ્વચ્છ લાલ માટી વડે એ ગુદાદ્વાર આગળનો ભાગ સાફ કરે છે પરંતુ આપણે આંગળી વડે સાફ કરીએ તો બસ છે.

જાજરૂ જઈ આવ્યા બાદ સ્વચ્છ ગરમોટીથી કે સારા સાબુથી હાથ ધોઈ કાઢવા જોઈએ. જ્યાં સુધી આંગળીઓમાંથી ગંધ આવતી હોય ત્યાં સુધી હાથ બરાબર ધોઇ કાઢવા જોઈએ. જાજરૂ જઈ આવીને એ હાથથી લોટાને અડકવાનો ચાલ (ઘણી યે કોમોમાં ઝાડે ફરી આવીને, એ જ હાથથી સારો લોટો પકડીને

હાથ ધોવાનો ચાલ મેં જોયો છે) ઠીક નથી. જાજરૂમાં ગયા બાદ હાથ કોઇપણ વાસણને ન અડાડવા જોઇએ. રસ્તાની ધૂળથી હાથ ધોવા કરતાં સ્વચ્છ ગરમોટી કે સાબુથી હાથ ધોવા એ હિતાવહ છે.

જો મલત્યાગ બાદ સ્નાન કરવાનું શક્ય ન હોય તો ઘૂંટણ સુધી પગ, કોણી સુધી હાથ અને મોં—આટલું તો બરાબર ધોઈ કાઢવું જ જોઈએ.

પ્રકરણ ચેાથુ

દંતધાવન

પાયેારિયા એ આજનેા અતિ સામાન્ય વ્યાધિ થઈ પડ્યો છે. પાયેારિયા એટલે દાંતમાંથી પરૂ નીકળે છે તે રેાગ. દાંતનાં પેઢાંમાંથી પરૂ નીકળે છે અને તે પરૂ જાણતાં અજાણતાં પેટમાં જાય છે. આ રેાગ થવાનું કારણ તેા ખરી રીતે હેાજરી અને આંતરડામાં એકઠું થયેલું દૂષિવિષ (toxæmia) જ છે, પરંતુ દાંતની અસ્વચ્છતા પણ આને માટે ઓછી જવાબદાર નથી. દાંત બરાબર સાફ ન રાખવાથી પણ આ રેાગ થાય છે. પણ આપણે અહીં પાયેારિયાનું વર્ણન કરવા નથી બેઠા. દાંત સાફ કેમ રાખવા અથવા મુખશુદ્ધિ કેમ સાધવી, એ જ અહીં વિચારવાનું છે.

આપણા દેશમાં દાંત સાફ રાખવા માટે દાતણ કરવાનેા જ ચાલ જોવામાં આવે છે. સવારમાં ઊઠીને દાતણ કર્યા વિના આપણે કંઈ પણ મેાંમાં નાખતા નથી. દાતણ મુખ્યત્વે બાવળનાં હેાય છે. આવળ, કણજી, વડ, ધેાસયડી (धमास), કંબેાઈ (काम्बोजी) વગેરેનાં દાતણેા પણ અવારનવાર વાપરવામાં આવે છે. પરંતુ શહેરેામાં મેાટે ભાગે બાવળનાં દાતણેા મળે છે એટલે તે જ વપરાય છે. બાવળનેા મુખ્ય ગુણ ગ્રાહી (astringent) છે. બાવળમાં ૭૦ થી ૮૦ ટકા જેટલેા ટેનિક એસિડ છે. સેાળમા સૈકામાં થઈ

ગયેલ પંડિત ભાવમિશ્રે તેના 'ભાવપ્રકાશ' નામના પુસ્તકમાં બાવળને (बव्बूलः कफनुत् ग्राही कुष्ठक्रिमिविषापहः) કફ હરનાર, ગ્રાહી, કૃમિ અને વિષને હરનાર તરીકે વર્ણવ્યો છે.

બાવળના રેષા મજબૂત હોવાથી, ચાવવાથી તેનો કૂચો સરસ બને છે. બાવળમાં મુખ્ય રસ કષાય છે અને કષાય રસ ગ્રાહી હોવાથી દાંતનાં પેઢાંને તે મજબૂત કરનાર મનાય છે. બીજાં દાતણોના ગુણદોષ આગળ ઉપર આપણે જોઈશું.

દાતણના ફાયદા અને ગેરફાયદા

બાવળનો આ ગ્રાહી ગુણ દાંતને હિતકર્તા નથી, એમ દંતવિદ્યાપારંગતો (**expert dentists**) માને છે. આ ગ્રાહી રસનો દાંત સાથે સ્પર્શ થવાથી દાંતનાં પેઢાં બગડે છે. હમેશાં આ જલદ ગ્રાહી રસના સ્પર્શથી દાંતનાં પેઢાં ખવાઈ જાય છે અને દાંતનાં મૂળ ખુલ્લાં પડે છે. મૂળ ખુલ્લાં થયા પછી આ રસના સંસ્પર્શથી અને બીજાં કારણોથી ખવાય છે અને પરિણામે પાયોરિયા લાગુ પડે છે અને દાંત ઢીલા પડી જાય છે.[1]

ત્યારે શું બાવળનાં દાતણ નુકસાનકારક છે? ના, તેમ નથી. ખરી રીત તો એ છે કે દાતણ કરતાં પહેલાં દાતણને પથ્થર

૧ પ્રખ્યાત પુરાતત્ત્વવેત્તા અને નિષ્ણાત દંતવૈદ્ય શ્રી જે. જે. મોદી એલ. એમ. એસ. એલ. ડી. એસ; (ઈંગ્લાંડ), મુંબઈની ગ્રાન્ટ મેડિકલ કોલેજના દંતવિદ્યાના આચાર્ય કહે છે: "Because of the constant contact with the astringent juice, the *gums recede away; thus exposing the bone under*neth it. Bone in its turn gets destroyed giving rise to pyrrhoea and loosening of the teeth."

("*Health*" Feb. 1928)

વડે છૂંદી નાખવું જોઈએ. દાતણના અગ્રભાગને આવી રીતે છૂંદવાથી ગ્રાહી રસનું પ્રમાણ ખૂબ જ ઘટી જાય છે અને ચાવવામાં પણ સુગમતા પડે છે. કઠિન દાતણ ચાવવાં દાંતને હિતકર નથી. બહુ કઠિન દાતણ ચાવવાથી દાંત સુધરતા નથી, પણ બગડે છે. દાંતની ધારો (Dental surfaces) બહુ કઠિન દાતણો ચાવવાથી બુઠ્ઠી થઈ જાય છે અને એ ભાગનું ચૈતન્ય પણ કેટલેક અંશે ઓછું થઈ જાય છે એટલે આપણે બે વાત યાદ રાખવાની છે : (૧) દાતણને પ્રથમ પથ્થર કે લાકડા વડે છૂંદીને તેનો ઝીણો કૂચો બનાવવો; અને (૨) એવું દાતણ દશ–પંદર મિનિટ સુધી ચાવવું.

ચરકસંહિતામાં લખ્યું છે કે

आपोत्थिताग्रं द्वौ कालौ कषायं कटुतिक्तकम् ।
भक्षयेद्दन्तपवनं* दन्तमांसान्यबाधयन् ॥

(चरक—सूत्रस्थान—अ. ५—६५)

અર્થ : દાતણના અગ્રભાગને છૂંદી નાખી, કષાય (તૂરું), કટુ અને તિક્ત એવા રસવાળું દાતણ બે વખત (સવારસાંજ) કરવું. દાંતનાં પેઢાંને ઈજા ન થાય એ સાચવવું.

ચરક પણ કહે છે કે દાતણનો અગ્રભાગ કૂટી કાઢવો અને પછી દાંતનાં પેઢાંને (દંતમાંસ) ઈજા ન થાય એવી રીતે દાતણ કરવું. ચરક એકલા કષાય રસયુક્ત દાતણો વાપરવાની સલાહ નથી આપતા. અવારનવાર કટુ (તીખો રસ) અને તિક્ત (કડવો રસ) રસયુક્ત દાતણો વાપરવાની તે ભલામણ કરે છે.

ટૂંકમાં, નીચેના મુદ્દાઓ આપણે ધ્યાન રાખવા જોઈએ :

* दन्ताः पूयन्ते अनेन इति दन्तपवनम् । ચક્રપાણિદત્ત.
દંતપવન=દાતણ.

(૧) દાતણ તાજાં હોવાં જોઈએ. આપણે તો એક પૈસાની ઝુડી આણી ત્રણ–ચાર દિવસ સુધી તેને પાણિયારામાં નાખી મૂકી તેને ઉપયોગમાં લઈએ છીએ. આ પદ્ધતિ સારી નથી. તાજાં દાતણના રસમાં જે જંતુઘ્ન અને લાલાસ્રાવવર્ધક શક્તિ છે તે આમ વાસી રહેલાં દાતણમાં નથી હોતી.

(૨) દાતણના અગ્ર ભાગને છૂંદી કાઢવો જોઈએ. તાજાં દાતણને આવી રીતે કૂટીને સારી રીતે ચાવવાથી દાતણના ખરા લાભ પ્રાપ્ત થાય છે. અતિ કષાય કે અતિ તિક્ત રસો દાંતનાં પેઢું બહુ જ મૃદુ અને લાગણીવાળાં (sensitive) હોય છે તો નાશ કરે છે.

(૩) કૂટયા વિનાનું દાતણ ચાવવાથી દાંતની ધારો બગડે છે અને તે વધુ લાગણીવાળી (sensitive) બને છે.

(૪) દાતણ સડેલાં, ગાંઠો ગાંઠોવાળાં, વાંકાંચૂંકાં ન વાપરવાં.

(૫) અવારનવાર જુદાં જુદાં દાતણો વાપરવાં હિતાવહ છે. ચરક સંહિતામાં તો બાવળનો ઉલ્લેખ જ નથી.

ચરક તો કરંજ (કણજી), કણેર, આકડો, મધુમાલતી, સાદડ, બીયો—આટલાં ઝાડનાં દાતણોને વખાણે છે.

કણજી (करंज–संस्कृत)નાં દાતણ લબ્ધપ્રતિષ્ઠ છે. કણજી જંતુઘ્ન છે, સહેજ તીખી અને કડવી છે અને પાયોરિયાવાળાને આના દાતણથી સારો લાભ થાય છે. આકડો જંતુઘ્ન છે. સાદડ, બીયો અને મધુમાલતી કષાય રસયુક્ત છે અને મોંની દુર્ગંધ મટાડનાર છે.

ભાવપ્રકાશમાં નોખાં નોખાં દાતણોની ફલશ્રુતિ વર્ણવી છે તે વાંચવાયોગ્ય છે. આજના જમાનાને કદાચ તેમાં અતિશયોક્તિ

જણાશે, પરંતુ દેખીતી અતિશયોક્તિ પાછળ દાતણના ગુણોનો ઉત્કર્ષ જ વર્ણવવામાં આવ્યો છે એમ મારું માનવું છે.

अर्के वीर्यं वटे दीप्तिः करञ्जे विजयो भवेत् ।
प्लक्षे चैवार्थसंपत्तिः बदर्यां मधुराशनम् ॥
खदिरे मुखसौगन्ध्यं बिल्वे तु विपुलं धनम् ।
उदुम्बरे तु वाक्सिद्धिः आम्रे त्वारोग्यमेव च ॥
कदम्बे तु धृतिं मेधा चम्पके दृढवाक्श्रुतिः ।
शिरीषे कीर्तिसौभाग्यमायुरारोग्यमेव च ॥
अपामार्गे धृतिः मेधा प्रज्ञाशक्तिः तथासने ।
दाडिम्यां सुन्दराकारः ककुभे कुटजे तथा ॥
जातीतगरमंदारैः दुःस्वप्नं च विनश्यति ॥

(भावप्रकाश—पूर्वखंड. प्र. ४)

અર્થ—આકડાના દાતણથી વીર્ય, વડથી દીપ્તિ, કરંજથી વિજય, પીંપળીથી અર્થસંપત્તિ, બોરડીથી મિષ્ટાન્નપ્રાપ્તિ, ખેરથી મોંની સુગંધ, બીલીથી વિપુલ ધનપ્રાપ્તિ, ગુલરથી વાક્સિદ્ધિ, આંબાથી આરોગ્ય, કદંબથી ધૃતિ અને મેધા, ચંપાથી ભાષણ કરવાની અને સાંભળવાની સારી શક્તિ, કાળિયા સરસથી કીર્તિ, સૌભાગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્ય, અઘેડાથી ધૃતિ અને મેધા, બીયાથી પ્રજ્ઞાશક્તિ, દાડમથી સુંદર કાંતિ, સાજડ અને કડો—બન્નેથી સુંદર કાંતિ, પ્રાપ્ત થાય છે. જાઈ, તગર અને પારિજાતકથી ખરાબ સ્વપ્નાં દૂર થાય છે.

વૈદ્યકીય દૃષ્ટિએ ઉપરોક્ત તમામ વૃક્ષો ઉપયોગી છે અને તેનાં દાતણોથી મુખશુદ્ધિ થાય છે, અને જુદા જુદા રસોથી દાંતનાં પેઢાં અને દાંતો બન્નેને લાભ થાય છે.

(૬) દાતણ સવારસાંજ બે વખત કરવું. દાતણ ન થાય તો મોં બરાબર સાફ કરવું જ જોઈએ.

નિમ્નલિખિત દાતણોનો નિષેધ

ગુંદી, અરીઠી, બહેડાં, ધાવડો, ધામણ, બીલી, નેતર, નગોડ, સરગવો (શેકટો), લોધર, ટીંબરવો, કોવિદાર, સમડી (ખીજડી), પીલુ, પીંપળો, ઇંધોરિયો, ગૂગળ, પાંડરવો, આંબલી, કેળ, શીમળો, શણ, ખાખરો અને બીયો—આટલા ઝાડનાં દાતણો નહિ કરવાં જોઈએ એમ વૃદ્ધ વાગ્ભટ કહે છે.

કોણે દાતણ ન કરવું જોઇએ ?

ગળાના, તાળવાના, ઓઠના, જીભના અને મોં આવ્યું હોય તેવા દરદના રોગીઓએ દાતણ ન કરવું જોઈએ. દમ ઊપડ્યો હોય ત્યારે તેમ જ ખાંસી, હેડકી અને ઊલટીના દરદોમાં દાતણ ન કરવું જોઈએ. અતિ દુર્બલ માણસ માટે દાતણનો નિષેધ છે. અજીર્ણ હોય છતાં ય જેણે ખાધું હોય, મૂર્છાથી પિડાયેલો હોય, અને મદ પીડિત મનુષ્યોએ દાતણ ન કરવું જોઈએ. માથાની વેદના, તૃષા ખૂબ લાગી હોય, ખૂબ થાકી ગએલો હોય, અડદિયો વા (facial paralysis) થયો હોય, કાનમાં ચસકા મારતા હોય, અને દાંતના રોગોવાળા—આટલા માટે દાતણનો નિષેધ છે. આવા મનુષ્યો માટે દાતણ ફાયદાને બદલે નુકસાન કરનાર છે.

(સુશ્રુત. ચિ. સ્થા. અ. ૨૪)

દાતણ કે બ્રશ ન હોય ત્યારે

अलाभे दन्तकाष्टस्य निषिद्धदिवसेषु च ।
अपां द्वादशगण्डूषैः मुखशुद्धिः विधीयते ॥

(क्षेमकुतूहल)

અર્થ : દાતણ ન મળી શકે એમ હોય ત્યારે તેમ જ દાતણ ન કરવા માટે જે જે દિવસોનો નિષેધ સૂચવવામાં આવ્યો છે તે દિવસોમાં બાર કોગળા કરવાથી મુખશુદ્ધિ થાય છે. અર્થાત્ ઠંડા પાણીના ખૂબ કોગળા કરવાથી પણ મુખશુદ્ધિ સાધી શકાય છે.

દંતમંજન

દાતણ સાથે સારું દંતમંજન વાપરવું હિતાવહ છે. દાતણનો સરસ ઝીણો કૂચો કરી દંતમંજન સાથે તે ઘસવાથી દાંતની ઉપર જે છારી બાઝી હોય છે તે દૂર થાય છે દંતમંજનની સુગંધીથી જંતુનો નાશ થાય છે અને મુખમાં જે લાલાસ્રાવ ઝરાવનાર ગ્રંથિઓ છે તેમાંથી પ્રચૂર લાલાસ્રાવ (saliva) ઝરે છે. આ લાલાસ્રાવ પિષ્ટમય ખાદ્ય (starchy foods)ના પાચન માટે અતિ અગત્યનો છે. આપણો ખોરાક મોટે ભાગે સ્ટાર્ચઘટિત (કર્બોદિત Carbo Hydrates) છે. આ ખાદ્ય પદાર્થની ઝીણી ઝીણી કણીઓ દાંતની ફાટોમાં ભરાઈ જાય છે. અને ત્યાં ચોંટી રહે છે. હવે જો આ કણીઓ દાંતની ફાટોમાં જ ભરાઈ રહે અને બહાર ન નીકળે તો તે અંદર કહોવાય છે અને ખટાશ ઉત્પન્ન કરી દાંતને બગાડે છે. દંતમંજનથી લાલાસ્રાવ પ્રચૂર પ્રમાણમાં ઝરે છે અને આ લાલાસ્રાવ આ સ્ટાર્ચઘટિત ખાદ્યની કણીઓને પચાવી નાખી તેને હોજરીમાં સાથે લઈ જાય છે. વળી લાલાસ્રાવનો પ્રચૂર સ્રાવ વધે એટલે ખોરાકના પાચનમાં અને પરિણયનમાં અગત્યનો ભાગ તે ભજવે છે. ભાવમિશ્ર કહે છે :

एकैकं घर्षयेद्दन्तं मृदुना कूर्चकेन तु ।
दन्तशोधनचूर्णेन दन्तमांसान्यबाधयन् ॥

અર્થાત્ દાતણના મૃદુ કૂચા સાથે દંતશોધન ચૂર્ણ (દંતમંજન) લઈને દાંતના માંસને ઇજા ન પહોંચે એવી રીતે દાતણ ઘસવું.

ટૂંકમાં, દંતમંજનમાં નીચેના ગુણો હોવા જોઈએ:

(૧) દંતમંજન બહુ બારીક ન હોવું જોઈએ. બહુ બારીક દંતમંજન દાંત ઉપર ઘસવાથી દાંત ઉપરની છારી ઉખેડી શકતું નથી. માટે દંતમંજન સહેજ જાડું ખરબચડું (coarse)[૧] હોવું જોઈએ. બહુ ઝીણું નકામું તેમ બહુ

૧ અંગ્રેજી 'coarse' શબ્દનો અર્થ મેં 'ખરબચડો' કર્યો છે, પરંતુ આ શબ્દ બરાબર નથી. દંતમંજનમાં જે ચોક વાપરીએ છીએ તે coarse છે. બજારમાં જે મંકીબ્રેન્ડ ટુથ પાઉડર વેચાય છે તે coarse કહી શકાય, પરંતુ તે અતિ coarse છે અને તે દાંત માટે હિતાવહ નથી, એમ એક નિષ્ણાત દંતવૈદ્યનું કહેવું છે. બહુ ખરબચડું દંતમંજન દાંતનાં પેઢાંને બગાડે છે. કોલસો પણ ઘણો કોર્સ કહી શકાય. આવાં ખડબચડાં દંતમંજનો દાંત બગાડે.

સાધારણ રીતે દંતમંજનમાં ચોક અને મેગ્નેસિયમ્ (હલકો) આવે છે અથવા હોવું જોઈએ. સાબુનું સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ આવે છે. મેગ્નેસિયમ્ કાર્બ કોર્સ ન કહી શકાય, તે too fine કહી શકાય: ચોક coarse કહી શકાય. ચોક અને મેગ્નેસિયા બન્ને અમ્લપ્રતિયોગી છે અને સાબુ સ્નિગ્ધતા માટે છે. સુગંધ માટે ગુલાબનું અત્તર કે વિંટરગ્રિન તેલનાં થોડાં ટીપાં નાખે છે. માટે coarseનો અર્થ સ્પષ્ટ કરવા માટે આ ટિપ્પણ આપ્યું છે.

સારા દંતમંજનનો નમૂનો—

ચોક	૧૦ ઔંસ
મેગ્નેસિયમ્ કાર્બ	૧ ,,
ફુલાવેલી ફટકડી	૧ ,,
ફુલાવેલો ટંકણખાર	૧ તોલો
લી. આયોડીન ટરકલોરાઇડ	૩૦ ટીપાં
ઉચામાંનો કાથો	૧ તોલો

જાડું પણ ખરાબ. ટૂંકમાં, છારીને ઘસે અને દાંત ઉપરના બારીક પડ (Enamel)ને નુકસાન ન કરે-એવું દંતમંજન હોવું જોઈએ.[1]

(૨) દંતમંજનમાં સુવાસ હોવી જોઇએ. સુવાસથી લાલાસ્રાવ વધે છે, જે આહારને પચાવવામાં મદદ કરે છે અને મોં સુવાસિત કરે છે.

(૩) જંતુઘ્ન દ્રવ્યો હોવાં જોઇએ. જંતુઘ્ન દ્રવ્યો ગમે તેવાં જંતુઓનો નાશ કરે છે.

(૪) દંતમંજન અમ્લપ્રતિયોગિ (anti-acid) ગુણવાળું જોઈએ. જંતુઓથી ઉત્પન્ન થયેલી ખટાશને તે મહાત કરી નાખે એવું અમ્લપ્રતિયોગી ગુણવાળું હોવું જોઈએ.

કાંટાળાં માચાં	૧ તોલો
કપૂર	૦॥ „
પીપરમિંટ તેલ	૨૦ ટીપાં
યુકેલિપ્ટસ તેલ	૧૦ „
તજનો અરક	૫ „
લવિંગનું તેલ	૫ „
ગુલાબનું અત્તર	૦। તોલો

૧ "The properties necessary, however for a good tooth-powder is that is should be sufficiently coarse to produce the necessary polishing and grinding effect. A powder that is too soft or too fine is of little avail, for it is unable to remove the formation of film over lhe teeth."

("*Yoga Personal Hygiene*" p. 29)

(૫) સાધારણ રીતે કોલસો અને મીઠું—સરખે ભાગે લઇને બનાવેલું દંતમંજન સારું ગણાય છે. પરંતુ ઉપર જણાવ્યા મુજબના બધા ગુણો તેમાં નથી. જંતુઘ્ન, સુગંધી અને દાંતને મજબૂત કરે એવાં બીજાં દ્રવ્યો અંદર નાખવાં જોઈએ.

* ઊલિયું

આપણા લોકો તો સાધારણ રીતે દાતણની જ ચીરી ઉતારી તેનાથી ઊલ ઉતારે છે. પરંતુ દાતણની ચીરીથી સારી રીતે ઊલ ઊતરતી નથી એવો મારો અનુભવ છે. બીજાનો પણ હશે એમ હું માનું છું. ન માનતા હોય તે અનુભવ કરી લે. દાતણનો ઉપયોગ ચાવીને દાંત ઘસવામાં જ કરવો. પછી તે ફેંકી દેવું અને કચકડાના કે ધાતુના ઊલિયાથી જીભ ઉપરની ઊલ ઊતારી લેવી. ચરકના સમયમાં આ જ રીતિ પ્રચલિત હતી. જુઓ—

सुवर्णरूप्यताम्राणि त्रपुरीतिमयानि च ।
जिह्वानिर्लेखनानि स्युः अतीक्ष्णान्यनृजूनि च ॥

चरक सू. स्था. अ. ५—६७

અર્થ: સોનું, ચાંદી, તાંબુ, કલાઈ, પિત્તળ—વગેરેનાં ઊલિયાં (જિહ્વાનિર્લેખનં) બનાવી લેવાં. ઊલિયાં અતીક્ષ્ણ અને ઋજુ હોવાં જોઈએ.

આપણા સમાજમાં ઊલિયાં વાપરવાનો પ્રચાર કરવો જોઈએ

* उल्वं—कंठगतश्लेष्मा—ગળામાં બાઝેલો કફ એટલે ઉલ્બ—એ શબ્દ ઉપરથી ઉલિયું શબ્દ ઉદ્ભવ્યો લાગે છે.

દાતણની ચીરીથી ઊલ બરાબર નથી ઊતરતી અને આખી યે જીભ ઉપરથી બરાબર ઊલ સાફ ન થાય તો ચોંટી રહેલી ઊલથી જીભનો રંગ બદલાશે અને મોંમાંથી દુર્ગંધી આવવી શરૂ થશે. ઊલિયું ઠેઠ જીભના મૂળ સુધી લઈ જઈ ઊલ સાફ કરી લેવી જોઈએ.

जिह्वामूलगतं यच्च मलमुच्छ्वासरोधि च ।
सागन्ध्यं भजते तेन तस्माज्जिह्वां विनिर्लिखेत् ॥

चरक. सू स्था. अ. ५–६८

અર્થ: જીભના મૂળ સુધીનો બધો યે મેલ—ઊલ—બરાબર સાફ નહિ કરવામાં આવે તો તે શ્વાસોચ્છ્વાસનો રોધ કરશે. માટે ઊલિયાથી બરાબર ઊલ સાફ કરી લેવી એથી મોં સુગંધી થશે.

મોં ધોવું

દાતણના અગ્રભાગને કૂટી તેનો બારીક, મૃદુ કૂચો બનાવી, દશપંદર મિનિટ સુધી તે ચાવી, સુગંધી દંતમંજન સાથે તેનાથી દાંત બરાબર ઘસી, ઊલ ઉતારી પછી મોં ધોવાનું હોય છે. પરંતુ મોં સાફ કરવાનું ઘણા લોકો જાણતા નથી. મોં સાફ કરવું એટલે આંગળી વડે દાંત ઘસવા અને બે અથવા ત્રણ આંગળાં ગળામાં ઊંડે સુધી ઘાલી ગળામાં રહેલો મલ સાફ કરવો. આંગળાં ત્રણ–ચાર વખત ગળામાં ઊંડે સુધી નાખવાં અને પ્રત્યેક વખત પાણીથી કોગળા કરી નાખવા. ગળામાં અથવા જીભના મૂળ પાસેનો આ મલ બરાબર સાફ નથી થતો એટલે મોંમાંથી દુર્ગંધી આવે છે અને અનેક પ્રકારના રોગો થાય છે:

"It is not generally known that tartar and decomposing material tend to collect on the root

of the tongue and are more often responsible for foul breath than stomach conditions."[1]

અર્થાત્ જીભના મૂળ આગળ ભેગો થતો મલ મુખદૌર્ગન્ધ્યને જન્મ આપે છે અને મુખદુર્ગન્ધનું કારણ આમાશયના વિકારો કરતાં તો ખરેખરું આ જ લાગે છે.

શીકાગોવાળા ડૉ. ઈંગલ્સ પણ કહે છે:

"The back of the tongue is often covered with masses of thickened, decomposing epithelium which may extend forward to the tip and cause visible 'coating of the tongue.'"[2]

આ પ્રમાણે બરાબર ગળું સાફ કર્યા પછી મોંમાં પાણી રાખી, હાથ વડે આંખો ઉપર ઠંડા પાણીની ખૂબ છાલકો મારવી આંખો માટે ખૂબ જ હિતાવહ છે.

'આંખની સંભાળ'વાળા પ્રકરણમાં આ વિશે કહેવામાં આવ્યું છે, પરંતુ દાતણ પછી મોં ઉપર અને આંખો ઉપર છાલકો મારવાનો નિયમ પળાશે તો મુખ ઉપર ફોલ્લીઓ, બ્યંગ, ચાઠાં વગેરે નહિ પડે અને આંખોનું નૂર વધશે એ દર્શાવવા માટે અહીં આનો ઉલ્લેખ કર્યો છે.

બ્રશ

આપણે દાતણની વિધિ જોઇ ગયા, પણ અત્યારે ઘણાખરા

1 *How to Live* (15th. edition) by *Drs. Fisher and Fisk*. p. 100.

2 Vocal and Respiratory Apparatus by *E. F. Ingals* M. D. p. 14.

ટૂથબ્રશ વાપરવા લાગ્યા છે એટલે એ વિશે પણ જાણી લેવું જરૂરી છે.

કેટલાક નામાંકિત દંતવિદ્યાનિષ્ણાતો બ્રશના વાપરને અહિતકર માને છે અને જણાવે છે કે ટૂથબ્રશ એ ભયંકર રોગનાં જંતુઓને સંઘરનાર ગંદું ઘર છે. એના વાપરથી દાંતનાં પેઢુઓ છોલાય છે અને દાંતનાં મૂળ ખુલ્લાં થાય છે. ડૉ. કેલોગ કહે છે કે "એવા કેટલાક દંતવિદ્યાપ્રવીણો છે કે જે ટૂથબ્રશને તિરસ્કારે છે, કારણ કે તેના ભાલા જેવા વાળ દાંતનાં પેઢાંને ચીરી નાખે છે અને દાંતની ફાટોમાં ખોરાકની જે કણીઓ ભરાઈ રહી હોય તેને બ્રશ ઊલટી ઊંડી ઘાલે છે. વળી થોડો વખત વાપર્યા પછી બ્રશ એટલાં બધાં જીવાણુઓથી દૂષિત થયું હોય છે કે ન પૂછો વાત. આ દૂષિત થયેલા બ્રશને જંતુરહિત કઈ રીતે કરવું તે માટે હજી રામબાણ ઇલાજો યોજાયા નથી.'[1]

બધા વિદ્વાનો આ મતના નથી. વિદ્વાનોની વાત બાજુએ મૂકી હું મારો પોતાનો અનુભવ રજૂ કરું તો વાંચકોને વધુ શ્રદ્ધા બેસશે. નાનપણથી હું દાતણ કરતો આવ્યો છું. હમણાં જ્યારે જેલમાં જવાનો અવસર પ્રાપ્ત થયો હતો ત્યારે ત્યાં દાતણના અભાવે મેં બ્રશનો ઉપયોગ કરવા માંડયો. મીરા બ્રશ હું વાપરતો. ઘણાખરા જેલમાં બ્રશ જ વાપરે છે. નવદશ મહિનાના બ્રશ-પરિચયથી મને લાગ્યું છે કે બ્રશ વાપરતાં આવડે તો તે નુકસાન-કર્તા નથી. બ્રશ વાપરતાં આવડે તો હિતકર છે. દાંતનાં પેઢુ ઘસાય છે એ વાત સાચી નથી. હા, શરૂઆતમાં થોડા દિવસ કદાચ બ્રશથી દાંતનાં પેઢાં છોલાશે, પરંતુ ટેવ પડયા પછીથી પેઢુને અસર નથી પહોંચતી. બ્રશથી દાંત સરસ ઘસાય છે. દરેક

૧ *The Health Question Box* by *Dr. J. H. Kellog* M. D.

દાંત, દાઢ વગેરે બ્રશથી બરાબર ઘસાય છે તો વધુ સાફ રહે છે. દાંતની કાંતિ તેથી વધે છે. દંતમંજન લઇને બ્રશ ઘસવામાં કોઈ ખાસ વાંધો મને તો નથી જણાયો. હા, હમેશ બ્રશ વાપરવાનું હું પસંદ નથી કરતો. તાજાં લીલાં દાતણ જ્યાં સુધી મળે ત્યાં સુધી દાતણ જ વાપરવાના પક્ષમાં હું છું. તાજાં દાતણના અભાવે બ્રશ વાપરવાં સારાં છે. અવારનવાર દાતણ અને અવારનવાર બ્રશ વાપરવાથી દાંત બહુ જ સરસ સાફ રહે છે. બ્રશને બરાબર ધોઈ કાઢવાં જોઈએ.

નાનાં બચ્ચાં જે દાતણ ચાવી નથી શકતાં તેમને બ્રશ વાપરતાં આપણે શીખવવું જોઈએ. દાતણના કૂચા કરતાં બ્રશના વાળથી દાંત વધુ સાફ અને ઉજ્જ્વલ રહે છે.

આ જમાનામાં હમેશાં લીલાં તાજાં દાતણ આપણને મળી શકતાં નથી. વાસી, ગંધાતાં દાતણો મોંમાં ઘાલવા કરતાં બ્રશ અને દંતમંજનથી દાંત સાફ કરવા, એ વધુ સારું છે. બ્રશ સારું લેવું; હલકી જાતનું બ્રશ ન લેવું. હું ફરીથી કહું છું કે બ્રશના એકાન્ત વાપરનો હું પક્ષપાતી નથી. દાતણની અવેજીમાં જ તેનો ઉપયોગ—અવારનવાર ઉપયોગ—કરવાની હું સલાહ આપું છું.

બ્રશને સાફ કેમ કરવાં ?

બ્રશ ધોઇને બરાબર સાફ ન રખાય તો તેથી નુકસાન થવાનો સંભવ છે. બ્રશને વાપરતા પહેલાં અને વાપર્યા પછી કયી રીતે ધોવું તે જાણવું જરૂરી છે. બ્રશને ઊના પાણીમાં નાખીને ઉકાળવાથી બ્રશના વાળ અને હાથો બન્ને બગડે છે. નીચેની સૂચનાનુસાર બ્રશની શુદ્ધિ સાધવી આવશ્યક છે :

બજારમાંથી નવું ખરીદેલું બ્રશ વપરાશ માટે લેતા પહેલાં બરાબર બે કલાક સુધી મીઠાના પાણીમાં ડુબાડી રાખવું. આમ

કરવાથી પીંછીના વાળોમાં રહેલી સખતાઇ નાબૂદ થઇ તેમાં સહેજ કુમાશ આવે છે. નવી પીંછીને ઉકળતા પાણીમાં થોડો વખત ઉકાળવાની રીત સારી નથી. તેમ કરવાથી કુમાશ તદ્દન નાબુદ થાય છે અને જો પીંછીનો હાથો સેલ્યુલોઇડ અગર તેના જેવા પદાર્થનો બનાવેલો હશે તો તે વળી જશે અગર જો પીંછીનો હાથો હાડકાનો બનેલો હશે તો પીંછીના વાળ બાંધવામાં વપરાએલા તારનાં કાણાં પૂરવામાં આવેલો સીમેન્ટ જુદો થઇ પીંછીની બાંધણી હાલમડોલ થઈ જશે. ખરી રીતે તો સારી કંપનીની દાંતની પીંછીઓ કારખાનામાંથી વેચાણ માટે બહાર મોકલતા પહેલાં ફોર્મેલ્ડીહાઇડની વરાળથી બરાબર ૨૪ કલાક સુધી સ્વચ્છ કરવામાં આવે છે. આ બધી વિધિ સંપૂર્ણ વિજ્ઞાનના નિયમાનુસાર થાય છે. હવે તે બધી થયેલી ક્રિયા ઉપર આપણા ઉકાળવાથી બધું પાણીમાં જાય છે. એટલે કે પીંછીમાંથી કુમાશ ચાલી જાય છે. અને પીંછીમાંથી કુમાશ ચાલી જાય તો પછી પીંછી શા કામની?

માટે પીંછીને વાપરતા પહેલાં ઠંડા પાણીમાં સહેજ બોળી રાખીને વાપરવી. ઊના પાણાનો વપરાશ પીંછીને નુકસાનકારક છે. પીંછીથી દાંત સાફ કર્યા બાદ ઠંડા પાણીના નળ નીચે પીંછી ધરી રાખી પીંછીને બરાબર સાફ કરવી અથવા નળ ન હોય તો ઊંચેથી લોટા વડે ધાર કરવી અને તે બ્રશના વાળ ઉપર પડવા દેવી. પીંછી ધોયા બાદ પીંછીને બરાબર ખંખેરવી અને પાણી બધું કાઢી નાખવું. સ્વચ્છ ટુવાલ કે નેપકીન ઉપર બ્રશને ઘસવાથી પાણી ચૂસાઇ જાય છે. આમ પીંછીને સાફ કર્યા બાદ તેને સુકવવા માટે ખીંટી ઉપર લટકાવવી. કેટલાક લોકો બ્રશ ધોઈને તેના કવરમાં અથવા ડબ્બામાં તેને મૂકી દે છે એ ઠીક નથી. એથી વાળની ભીનાશ બરાબર સૂકાતી નથી અને ભેજ રહેવાથી તેમાં જંતુઓ નિવાસ કરે છે. માટે બ્રશને ધોઈને ભીંત ઉપરની ખીંટીએ જ લટકાવવું હિતાવહ છે. બરાબર ૨૪ કલાક સુધી આવી રીતે

જો પીંછી ખીંટી ઉપર સૂકાશે તો પીંછીની ફુમાશ પણ કાયમ રહેશે અને જંતુઓ પડવાનો સંભવ પણ દૂર થશે. પીંછી વાપર્યા પછી મોંનાં જંતુ એ પીંછીમાં ભરાઇ રહેવાનો પૂરેપૂરો સંભવ રહે છે. ઠંડા પાણીની ધારાથી અને બહારની હવાઉજાસથી આ જંતુઓ મરી જાય છે. ભેજવાળા સ્થાનમાં બ્રશ રાખવાથી જંતુઓ મરતા નથી. જે લોકો કાચની બરણીમાં કે ડબ્બામાં પીંછી મૂકે છે તે લોકોએ પીંછીના વાળ ઉપરના ભાગમાં રહે અને તે શીશીના મોંઢાની બહાર રહે એવી રીતે પીંછી મૂકવી જોઈએ. બંધ બરણી કે ડબામાં પીંછી મૂકવાની વિધિ નુકસાનકારક છે.

કોઈ પ્રશ્ન કરશે કે પીંછી ઉપર ચોવીસ કલાક સુધી ધૂળ પડી હોય તેનું શું? પણ આ બાબતમાં બહુ ચિંતા કરવાનું પ્રયોજન જ નથી. કારણ કે જે ધૂળનાં રજકણો પીંછી ઉપર આવી પડે છે તે રજકણો તો આપણે અહર્નિશ શ્વાસમાં લઇ રહ્યા હોઈએ છીએ. આ બધાં રજકણો કંઇ રોગોત્પાદક નથી હોતાં અને મોઢેથી શ્વાસ લેવાની ટેવવાળો એક માણસ પાંચ મિનિટમાં જેટલાં જંતુઓ મોંમાં લેશે તેનાથી ૨૪ કલાકમાં પીંછી ઘણાં ઓછાં ધૂળ તથા જંતુઓ સંઘરશે.

મોંમાં રહેતાં જંતુઓ (બૅકટેરીઆ) યોગ્ય પ્રમાણમાં હવા અને પ્રકાશ નથી મળતાં એટલે જ વધે છે અને જીવે છે. પીંછીને હવા પ્રકાશ મળવાથી તે જંતુઓ જીવી શકતાં નથી.

બરાબર ધોઈ

ઘટે

દેશમાં પરદેશથી આવતાં આ બિનજરૂરી ટૂથપેસ્ટો વાપરવાં એ આપણા દુર્ભાગ્યની જ નિશાની છે. આ ટૂથપેસ્ટોની જગોએ સારાં દંતમંજનો વાપરવાં હિતાવહ છે.

તંબાકુ અને માટીથી દાંત ન ઘસવા

ગૂજરાતમાં ઘણા લોકો દાંતે માટી ઘસે છે અને ઘણા તપખીર (છીંકણી) ઘસે છે. આ બન્નેથી કોઇ જાતનો વિશેષ ફાયદો તો નથી જ. દંતમંજન જેવી શુદ્ધ ચીજ વાપરવાની જ્યારે સગવડ છે ત્યારે માટી વાપરવાની શી જરૂર? છતાંય જે માટી વાપરતા હોય અને માટી સિવાય ન જ ચલાવી શકે તેમ હોય તેવાઓએ માટીને સારી રીતે ખાંડી, વસ્ત્રગાળ કરી, ઊકળતા પાણીમાં રાખી, પછી સૂકવીને શીશીમાં ભરી રાખવી અને એ જ માટી વાપરવી. ગમે તેવી માટી લઇ દાંત ઘસવા બેસી જવું એ દાંતના રોગોને જન્માવનાર જંતુઓને આમંત્રણ આપવા બરાબર છે.

તંબાકુની ટેવ તો આથી ય ખરાબ છે. દાંતમાં ચસકા મારતા હોય અથવા કળતર થતું હોય ત્યારે તંબાકુ ઘસવાથી ખૂબ જ આરામ મળે છે એ વાત સાચી છે પણ તેથી તેનો હમેશ માટે ઉપયોગ ન્યાય્ય ઠરતો નથી. હમેશ તંબાકુ વાપરવાથી દાંત જલદી બગડે છે અને પેઢાં મૃદુ–ઢીલાં–થઈ જાય છે.

તેલના કોગળા

ચરક (ઇ. સ. પૂ. ૩૦૦–૪૦૦) તૈલગંડૂષના ફાયદા નીચે મુજબ જણાવે છે:

हन्वोः बलं स्वरबलं वदनोपचयः परः ।
स्यात्परं च रसज्ञानमन्ने च रुचिरुत्तमा ॥
न चास्य कंठशोषः स्यान्नोष्टयोः स्फुटनाद्भयम् ।
न च दन्ताः क्षयं यान्ति दृढमूला भवन्ति च ॥
न शूल्यन्ते न चाम्लेन कृष्यन्ते भक्षयन्ति च ।
परानपि खरान् भक्ष्यान् तैलगण्डूष सेवनात् ॥

(चरकसंहिता, सू. स्था अ. ५–७२ थी ८४)

અર્થ: તેલના કોગળા મોંમાં ભરવાથી હડપચી મજબૂત બને છે, સ્વરનું બલ વધે છે, મોં ભરાવદાર થાય છે, રસનું જ્ઞાન ઉત્તમ થાય છે, અન્ન ઉપર પરમ રુચિ ઉત્પન્ન થાય છે. કોગળા ભરનાર માણસનો કંઠ કદીયે શોષાતો નથી, તેના ઓઠ કદીયે ફાટતા નથી, તેના દાંત પડતા નથી અને દાંતનાં મૂળ બહુ દૃઢ થાય છે. તેને દાંતમાં કદી યે ચસકા મારતા નથી, તે ગમે તેવું ખાટું ખાઇ શકે છે અને ગમે તેવો કઠિન ખોરાક તે ખાઇ શકે છે.

દાતણ કરી રહ્યા પછી આ પ્રમાણે તેલનો કોગળો ભરીને તે દશ મિનિટ સુધી રાખી મૂકવો. હમેશાં આ પ્રમાણે તૈલગંડૂષ-સેવનથી દાંત બહુ જ સરસ રહે છે—દાંતનાં મૂળિયાંને સ્નેહન મળે છે અને મશિનમાં જેમ તેલ મૂકવાથી મશિન સરસ કામ આપે છે તેમ આપણે જો દાંતને પણ નિયમિત તેલ આપ્યાં કરીએ તો આજકાલ જે અનેક પ્રકારના દાંતના રોગો આપણે જોઇએ છીએ તે અદૃશ્ય થઇ જાય અને મરણ સુધી દાંત દૃઢ અને સ્થિર રહી શકે. પણ આ આર્થિક જમાનામાં કોઈ પ્રશ્ન કરે કે "વૈદ્યરાજ! હમેશનું અધોળ તેલ બગાડવું કેમ પાલવે! મહિનાનું

બશેર તેલ જાય અને વર્ષમાં પચીસ શેર તેલ જોઈએ.” હું કહીશ કે આરોગ્યરક્ષા માટે વર્ષ દહાડે તેલના ચાર રૂપિયા ખર્ચવા એ શું વધારે છે? દાંતના ડૉક્ટરો પાસે દાંત બતાવતાં કેટલા રૂપિયા ખર્ચવા પડે છે? ડૉક્ટરની વિઝિટ, દાંત ધોવાનો ચાર્જ વગેરે ગણો અને તેલનું ખર્ચ અને તેના ફાયદા ગણો તો હું ખાતરીથી કહું છું કે તેલ જરાકેય મોંઘું નથી પડતું. સવાલ ખર્ચનો નથી પણ દંતસંરક્ષણનો છે. એક વર્ષ સુધી સતત તૈલના ગંડૂષ ભર્યા પછી મને પૂછજો કે એનાથી શા શા લાભ થાય છે.

પ્રકરણ પાંચમું

તૈલાભ્યંગ

તૈલાભ્યંગ એટલે તેલનું માલીશ. તેલનાં માલીશ ઉપરાંત આ લેખમાં આપણે તેલના બીજા ઉપયોગો પણ જોઇ જઇશું.

ઉત્તર હિંદુસ્તાન, પંજાબ, બંગાલ, મદ્રાસ વગેરેમાં તૈલાભ્યંગ ખૂબ જ પ્રચલિત છે. એ લોકો તેલ સિવાય ભાગ્યે જ સ્નાન કરે છે. સ્નાન પહેલાં શરીર ઉપર થોડુંક તેલ ચોળી, શરીરને સારી રીતે ઘસ્યા બાદ જ એ લોકો નહાય છે. ગૂજરાત જ એક એવો દેશ છે જ્યાં તૈલાભ્યંગ પ્રચલિત નથી. ગૂજરાતીઓનાં મોં ઉપર તેજ નથી એનું કારણ આ તો નહિ હોય? અથવા વ્યાયામ સાથે જ અભ્યંગનો સંબંધ હોઈ વ્યાયામવિમુખ ગૂજરાતીઓ અભ્યંગથી પણ વિમુખ બન્યા હોય એમ પણ બનવા જેવું છે. ગમે તે હો, ગૂજરાતની યુવાન પ્રજાએ આ વાત ધ્યાનમાં લેવાજેવી છે.

ખોરાકમાં જેમ સ્નેહની જરૂર છે તેમ નાક, કાન, મોં, ચામડી વગેરે અવયવોને પણ સ્નેહની જરૂર છે. "દાતણ કેમ કરશો?" એ પ્રકરણમાં તૈલગંડૂષ વિશે આપણે જોઈ ગયા છીએ. હવે આપણે શરીરના બીજા અવયવોને તેલથી શા શા ફાયદા થાય છે તે જોઈશું.

તૈલનું નસ્ય

નસ્ય એટલે તેલનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાં તે. ચરક નસ્યના ફાયદા નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે:

"જે મનુષ્ય યથોક્ત રીતે, યથાકાલ નસ્યકર્મ કરે છે તેની આંખો, નાક અને કાન કદી બગડતાં નથી. તેના વાળ ધોળા થતા નથી, તેનાં દાઢીમૂછ સફેદ થતાં નથી, તેના વાળ ખરતા નથી, પરંતુ ખૂબ જ વધે છે. મન્યાસ્તંભ (ગરદનનો પાછલો ભાગ ઝલાઈ જવો તે), શિરઃશૂલ, અર્દિત (મોંનો લકવો), હડપચી ઝલાઈ જવી (હનુગ્રહ), પીનસ, આધાશીશી, શિરઃકંપ વગેરે રોગો નાકમાં તેલ મૂકવાથી મટે છે. મગજની નાડીઓ અને માથાની ખોપરીના સાંધા, સ્નાયુ, કંડરા—આ બધાંને નસ્યકર્મથી ખૂબ જ બળ મળે છે."[1]

હમેશાં નાકમાં તેલનાં ટીપાં મૂકવાથી ઉપરોક્ત ફાયદા થતા ચરકે ગણાવ્યા છે. પરંતુ આ જમાનાના શંકાશીલ માણસોને પ્રાચીન તત્ત્વચિંતકોના વચન તરફ આદર નથી રહ્યો; એટલે

१ नस्यकर्म यथाकालं यो यथोक्तं निषेवते।
न तस्य चक्षुर्न घ्राणं न श्रोत्रमुपहन्यते।
न स्युः श्वेता न कपिलाः केशाः श्मश्रूणि वा पुनः।
न च केशाः प्रलुप्यन्ते वर्धन्ते च विशेषतः॥
मन्यास्तम्भः शिरःशूलमर्दितं हनुसंग्रहः।
पीनसार्धावभेदौ च शिरः कम्पश्च शाम्यति॥
शिरा शिरः कपालानां संधयः स्नायुकंडराः।
नावनप्रीणिनाचास्य लभन्तेऽभ्याधिकं बलम्॥

चरक सू स्था. अ. ५—५१–५४

આપણી સ્થિતિ ત્રિશંકુના જેવી થઇ છે. આપણે નથી સમજી શકયા આપણી સારી વાતો કે નથી લઈ શકયા પશ્ચિમની સારી વાતો.

નાકવાટે આપણે શ્વાસ લઇએ છીએ. હવામાં ધૂળ વગેરે જે અશુદ્ધિ હોય છે તે બધી નાકની શ્લેષ્મકલા ઉપર ઠરે છે. નાકના દ્વારમાં ઈશ્વરે જે વાળ આપ્યા છે તે આ ખરાબ પદાર્થોને નાકમાં જતા અટકાવવા માટે જ છે. હવામાં જે અશુદ્ધ પદાર્થો હોય તેને આ વાળ બહાર રોકે છે. આવી રીતે દયાળુ કુદરતે નાકની રચના કરી છે. વળી નાકની શ્લેષ્મકલા પણ કેટલાંક જંતુઓને હણી નાખવાની શક્તિ ધરાવે છે. આ છતાં પણ અતિશય અસ્વચ્છ વાતાવરણમાં આપણે રહ્યા છીએ એટલે કેટલીક અશુદ્ધિ નાકની અંદર જાય છે. અને આવી રીતે ગંદકીના થર નાકની અંદર જામે છે. નાક બરાબર સાફ રાખવાની જરૂર આટલા જ માટે છે. આપણા યોગીઓ નાકને ધોવા માટે જલનેતિ કરતા. એક હથેળી-માં પાણી લઈ નાક વડે તે પાણી અંદર ખેંચતા અને મોં વાટે તે બહાર કાઢી નાખતા. આ પ્રયોગથી નાકનો અટપટો માર્ગ ધોવાઇ સાફ થાય છે. નાકથી પાણી પીવાની ટેવ (ઉષ:પાન) ઉપર પણ આટલા માટે જ આપણા આચાર્યોએ ભાર મૂકયો છે. આવી રીતે નાક બરાબર ધોવાઇને સાફ થાય એ પછી તેલનાં ટીપાં નાકમાં મૂકવાથી નાકના અટપટા માર્ગની શ્લેષ્મકલા સ્નિગ્ધ અને મૃદુ રહે છે. તેલ જંતુઘ્ન છે એટલે જંતુઓને પણ મારી નાખે છે અને સકલ નાડીતંત્રને તે તર્પણ આપનાર છે એટલે નાડીતંત્રના અનેક રોગોમાંથી તે આપણને બચાવી શકે છે. નાકનું સ્થાન શરીરમાં જેવુંતેવું નથી. એક વિદ્વાન કહે છે કે ગાંડપણના ઘણાખરા દરદીઓમાં નાકની અસ્વચ્છતા જ કારણભૂત હોય છે, અને નાકની સ્વચ્છતા ઉપર જ તેમનું આરોગ્ય નિર્ભર છે. *

* "The deaf, mute and the insane, even with

આધાશીશીમાં નાકમાં ઘીનાં ટીપાં નાખવાથી ખૂબ જ આરામ મળે છે, એ વાત વૈદ્યો સારી રીતે જાણે છે. નાકમાં હમેશાં તેલ નાખવાથી નાકનો રસ્તો સ્વચ્છ, મૃદુ, સ્નિગ્ધ રહે છે, શ્વાસ લેવામાં અડચણ નથી આવતી, નાકના રોગો જવલ્લે જ થાય છે.

એક બાંકડા ઉપર કે ખાટલા ઉપર લબડતું માથું રાખીને સૂઇ જવું. નાક બરાબર સીધું રહેવું જોઇએ. પછી દરેક નાકમાં દશદશ ટીપાં તેલનાં નાંખવાં. જો તેલ મોંમાં જશે તો યથોક્ત ગુણ નહિ જણાય. તેલ મગજમાં જ જવું જોઇએ અને જો નાક બરાબર રાખ્યું હશે તો તેલ મગજમાં જ જશે. આ નસ્યકર્મને પ્રાચીનોએ દિનચર્યામાં અગત્યનું સ્થાન આપેલું છે. આવી રીતે જે હમેશાં નસ્ય લેશે તેનું મુખ પ્રસન્ન અને ઉપચિત થશે, સ્વર સ્નિગ્ધ બનશે, સર્વ ઇંદ્રિયો વિમલ બનશે અને તેના બળમાં વધારો થશે. પળિયાં વહેલાં નહિ આવે, સળેખમ વારંવાર નહિ થાય, અને માથાના તથા નાકના અનેક દારુણ રોગોમાંથી તે બચશે.

હમેશાં માથામાં તેલ નાખવું

માથામાં તેલ નાખવાથી ખોપરીનાં હાડકાંને સ્નેહન મળે છે. માથામાં ખોડો, ઊંદરી, જૂ, ગૂમડાં વગેરે થતાં નથી અને મગજને પણ સ્નેહન મળે છે. મહર્ષિ ચરક કહે છે:

loss of taste, still live while the nasal organ is active; and in fact, cleansing the nostrils is the cure for the insane and will diminish insanity ninety percent......"

Prolongation of Life by Dr. E. Mayer p. 16

"જે માણસ હમેશાં માથામાં તેલ નાખે છે તેને કદી માથાનો દુખાવો થતો નથી, ટાલ પડતી નથી, પળિયાં આવતાં નથી, વાળ ખરી જતા નથી, વિશેષ કરીને માથાની ખોપરીનાં હાડકાં બહુ જ મજબૂત બને છે અને વાળ પણ દૃઢમૂલ, દીર્ઘ અને કાળા થાય છે. દરેક ઇંદ્રિયને શાંતિ મળે છે, ઊંઘ સારી આવે છે."[1]

હમેશાં માથામાં તેલ નાખનારને ઉપરોક્ત લાભ થાય છે. આમાં અતિશયોક્તિ જેવું કશું જ નથી.

કાનમાં તેલ નાખવું

જે રીતે નાકમાં તેલનાં ટીપાં નાખવાનું કહ્યું તેવી રીતે હમેશાં કાનમાં ટીપાં નાખવાથી પણ અનેક ફાયદા થાય છે. કાનની કળામય રચના જે જાણે છે તે કાનની સ્વચ્છતા, કાનની સંભાળનું મહત્ત્વ સમજે છે. કાનમાં પણ કચરો ભરાય છે અને તે પણ જો બરાબર ધોઈને સાફ કરવામાં ન આવે તો પછી કાનના ચસકા, કાનનો પાક વગેરે અનેક ઉપદ્રવો થાય છે. હમેશાં કાનમાં તેલ મૂકવાથી કાનનો રસ્તો સાફ રહે છે; કાન મૃદુ અને સ્નિગ્ધ રહે છે; કર્ણનાડીઓને તર્પણ મળે છે. મહર્ષિ ચરક કહે છે:

૧ नित्यं स्नेहार्द्रशिरसः शिरःशूलं न जायते ।
न खालित्यं न पालित्यं न केशाः प्रपतन्ति च ॥
बलं शिरः कपालानां विशेषेणाभिवर्धते ।
दृढमूलाश्च दीर्घाश्च कृष्णाः केशाः भवन्ति च ॥
इंद्रियाणि प्रसीदन्ति सुत्वग्भवति चामलम् ।
निद्रालाभः सुखं च स्यान्मूर्ध्नि तैलनिषेवणात् ॥
चरकसंहिता सू. स्था. अ. ५,-८१,-

"હમેશાં કાનમાં તેલ નાખનાર મનુષ્યને કાનના રોગો થતા નથી, ગળું ઝલાઈ જતું નથી, હડપચી ઝલાઈ જતી નથી, બહુ ધીમેથી બોલેલું પણ સહેલાઈથી સાંભળી શકે છે, બહેરાશ આવતી નથી."[૨]

કાનમાં, નાકમાં, મોંમાં અને બીજા અનેક અવયવોમાં ઈશ્વરે બારીક શ્લેષ્મકલા નિર્માણ કરેલી છે. આ શ્લેષ્મકલા તે તે અવયવના સ્વાસ્થ્યસંરક્ષણમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આ શ્લેષ્મકલા બહુ જ બારીક હોય છે. આ ઊઝરડાય કે છોલાય તો અવયવના અનેક રોગો લાગુ પડે છે. નાકમાં જેમ શ્લેષ્મકલા છે તેમ કાનમાં પણ છે. આ શ્લેષ્મકલાને મૃદુ, સ્નિગ્ધ અને સ્વચ્છ રાખવા માટે કર્ણતર્પણની ખાસ જરૂર છે. કાન જેવા અતિ અગત્યના અવયવને તેલના તર્પણથી અનેક ફાયદા થાય છે. કાનમાં તમરાં બોલવાં, કાન બહેર મારી જવો, કાનમાં ખરજવું, ચાંદી કે ગૂમડાં ઈત્યાદિ અનેક રોગો કાનને બરાબર સ્વચ્છ ન રાખવાથી થાય છે. કાનમાં તેલ નાખવામાં નથી આવતું એટલે કાનમાં મલનો સંચય થાય છે અને શ્લેષ્મકલા રૂક્ષ બને છે; ખુજલી આવે છે અને તે માટે કાનમાં આંગળાં કે દિવાસળી ઘાલીને ઘણાં સ્ત્રીપુરુષો ખોતરે છે. પરિણામે, કાનના અત્યંત બારીક પડદાને નુકસાન પહોંચે છે અને પાક શરૂ થાય છે. પાક આગળ પહોંચે છે તેમ તેમ અનેક રોગો થાય છે. કાનનો પાક ગળામાં જવાનો સંભવ રહે છે. આટલા માટે હમેશાં કાનમાં તેલ નાખવાની ટેવ હિતાવહ છે.

૨ न कर्णरोगा वातोत्था न मन्याहनुसंग्रहः ।
नोच्चैः श्रुतिः न बाधिर्यं स्यान्नित्यं कर्णतर्पणात् ॥

चरक सू. स्था अ ५–७८

શરીર ઉપર તેલનું મર્દન કરવું

તેલનું માલીશ હિંદુસ્તાનના ઈતર પ્રાંતોમાં પ્રચલિત છે. ફક્ત આપણા ગૂજરાતમાં જ આ પ્રથા પ્રચલિત નથી. તૈલાભ્યંગ (માલીશ) એ અનુકરણીય પ્રથા છે.

મહર્ષિ ચરક (ઈ. સ. પૂ. ૬૦૦) અભ્યંગના ફાયદા નીચે મુજબ વર્ણન છે:

"જેમ માટીનો ઘડો, ચામડું અને ગાડાની ધરી તેલ આપવાથી દૃઢ અને ટકાઉ બને છે, તેમ હમેશાં શરીરે તેલનું માલીશ કરવાથી શરીર દૃઢ બને છે અને ચામડી સરસ થાય છે. વાયુના વિકારો તેને સ્પર્શતા નથી, તે ખડતલ બને છે, ગમે તેવી મુશ્કેલીઓ સામે તે ટકી શકે છે. ચામડી એ સ્પર્શેન્દ્રિય છે અને ચામડીમાં જ અધિક ચૈતન્ય રહેલું છે. અભ્યંગ એ પરમ ત્વચ્ય (ત્વચાને હિતકર) છે એટલે અભ્યંગ વાયુનો નાશ કરનાર અને ચામડીને સંરક્ષનાર છે. અભ્યંગ કરનાર માણસ ગમે તેવો માર પડેલો હોય છતાં ય તે સહેલાઈથી સહન કરી શકે છે. હમેશાં અભ્યંગ કરનારનું શરીર ભરાવદાર અને બળવાન બને છે. એની ચામડી અત્યંત સુંવાળી રહે છે અને એને ઘડપણ મોડું આવે છે."[૧]

૧ स्नेहाभ्यंगाद्यथा कुम्भश्चर्म स्नेहविमर्दनात् ।
भवत्युपाङ्गादक्षश्च दृढः क्लेशसहो यथा ।
तथा शरीरमभ्यंगाद्दृढं सुत्वक्प्रजायते ॥ ७९ ॥
प्रशान्तमारुताबाधं क्लेशव्यायामसंग्रहम् ।
स्पर्शने चाधिको वायुः स्पर्शनं च त्वगाश्रितम् ।
त्वच्यश्च परमोऽभ्यङ्गः तस्मात्तं शीलयेन्नरः ॥ ८० ॥

વાગ્ભટ કહે છેઃ

"હમેશાં અભ્યંગ કરો. તે જરા (ઘડપણ), શ્રમ અને વાયુને હણનાર છે. દૃષ્ટિ–આંખને તે હિતકર છે. અભ્યંગથી શરીર પુષ્ટ થાય છે, આયુષ્ય વધે છે, ઊંઘ સારી આવે છે, ચામડી બહુ સુંદર બને છે અને શરીરને દૃઢ બનાવે છે. માથામાં, કાનમાં અને પગનાં તળિયાંમાં–ખાસ કરીને માલીશ કરવું જ જોઈએ."[२]

સોળમા સૈકામાં થયેલ ભાવમિશ્ર તેમના 'ભાવપ્રકાશ' નામના ગ્રંથમાં અભ્યંગનાં ગુણગાન નીચે મુજબ ગાય છેઃ

अभ्यंगो वातकफहृच्छ्रमशान्ति बलं सुखम् ।
निद्रावर्णमृदुत्वायुष्कुरुते देहपुष्टिकृत् ॥
अभ्यंगः शीलितो मूर्ध्नि सकलेन्द्रियतर्पकः ।
दृष्टिपुष्टिकरो हन्ति शिरोभूमिगतान्गदान् ॥

અર્થ: અભ્યંગ વાત અને કફને હણનાર છે, શ્રમની શાન્તિ

न चाभिघाताभिहतं गात्रमभ्यंगसेविनः ।
विकारं भजतेत्यर्थं बलकर्मणि वा क्वचित् ॥८१॥
सुस्पर्शोपचिताङ्गश्च बलवान्प्रियदर्शनः ।
भवत्यभ्यङ्गनित्यत्वान्नरोऽल्पज्वर एव च ॥८२॥
चरकसंहिता सू. स्था. अ. ५

२ अभ्यंगमाचरेन्नित्यं स जराश्रमवातहा ॥७॥
दृष्टिप्रसादपुष्ट्यायुः स्वप्नसुत्वक्त्वदार्ढ्यकृत् ।
शिरः श्रवणपादेषु तं विशेषेण शीलयेत् ॥
अष्टांगहृदय सू. स्था. अ २

કરનાર છે, બલ આપનાર છે, નિદ્રા લાવનાર છે, વર્ણ સુધારનાર છે, મૃદુતા લાવનાર છે, આયુષ્ય વધારનાર છે, દેહની પુષ્ટિ કરનાર છે. માથામાં તેલનું માલીશ કરવાથી સકલ ઇંદ્રિયોને તર્પણ કરનાર છે, દેહની પુષ્ટિ કરનાર છે અને માથામાં થતા રોગોને હણનાર છે."

'હાઇજીન એન્ડ પબ્લીક હેલ્થ'ના કર્તા ડૉ. બીરેન્દ્રનાથ ઘોષ કહે છે:

"માલીશની ઉપયોગિતા સ્પષ્ટ છે. માલીશ શરીરને ઠંડું રાખે છે, ચામડીને સુંવાળી અને સ્વચ્છ રાખે છે, શરીરમાં અમુક અંશે સ્નેહનો ભાગ પ્રવેશે છે, શરીરના મેલને તે ચામડીથી છૂટો પાડે છે અને આવી રીતે સ્નાન વખતે આ મેલને દૂર કરવામાં તે ઘણી સહાયતા કરે છે—ખાસ કરીને જો સાબુ વડે સ્નાન કર્યું હોય તો. વળી, માલીશથી શરીરને એક જાતની ચંપી થાય છે—મર્દન થાય છે જે સ્નાન પહેલાં કરવામાં આવે છે તો ઠીક ફાયદો કરે છે. મર્દનથી રુધિરાભિસરણની ગતિ વધે છે, માંસપેશીઓને કસરત મળે છે અને આ સાથે શરીરમાં અજબ તાઝગી અને સ્ફૂર્તિ લાવે છે."*

* "The utility of such a practice is evident. It not only keeps the body cool, renders the skin soft and supple, and helps the introduction of a certain amount of fat, but entangles the dirt of the body and facilitates its removal during bathing, especially when soap is used. Moreover, it facilitates shapooing or massaging of the body which may with advantage be done just before a bath by kneading

પ્રાચીન આચાર્યો કહે છે કે: ‘ घृताच्छ्रेष्ठतरं तैलं मर्दने न च भोजने ’ અર્થાત્ ભોજનમાં નહિ પણ મર્દનમાં તો તેલ ઘી કરતાં અનેક દરજ્જે શ્રેષ્ઠ છે. તેલ તો ઘણી જાતનાં થાય છે, પરંતુ પ્રાચીનોએ તલના તેલને જ પ્રાધાન્ય આપેલું છે. ખાવામાં અને માલીશમાં તલનું તેલ જ શ્રેષ્ઠ ગણાયેલું છે. તલના તેલમાં, જેમ બીજાં વનસ્પતિ તેલોમાં વિટામિન ‘ઈ’ (E) હોય છે તેમ, વિટામિન ‘ઘ’ હોય છે. પરંતુ બીજાં તેલો કરતાં તલના તેલને શ્રેષ્ઠત્વ કેમ આપવામાં આવ્યું છે તે હજી સુધી આધુનિકો નક્કી કરી શક્યા નથી.

ચરક કહે છે: “ त्वच्यश्च परमोऽभ्यङ्गः ” અથવા અભ્યંગ એ પરમ ત્વચ્ય છે. ત્વચ્ય એટલે ત્વચાને હિતકર. અને ત્વચા—ચામડી-ની ઉપયોગિતા ક્યાં ઓછી છે? શરીરમાં હૃદયથી બીજે નંબરે ચામડીને ગણવામાં આવી છે. ડૉ. વુડઝ હચિન્સન તો ચામડીને ‘Skin heart’ કહીને સંબોધે છે. ફેફસાં જેમ શ્વાસોચ્છ્વાસનું કાર્ય કરે છે તેવી રીતે—અલબત બહુ થોડા અંશે—ચામડી પણ શ્વાસોચ્છ્વાસનું કાર્ય કરે છે. અર્થાત્ ચામડી પણ છિદ્રોદ્વારા શ્વાસોચ્છ્વાસનું કાર્ય ઘણા જૂજ અંશમાં કરે છે પરંતુ તેથી તેની અગત્યતા જરીકેય ઓછી નથી થતી. આ ઉપરાંત દુષ્ટ પદાર્થોને છિદ્રોદ્વારા બહાર કાઢવામાં ચામડી જે ભાગ ભજવે છે તે અતિ અગત્યનો છે. મૂત્રપિંડો જેમ મૂત્રદ્વારા શરીરમાંથી વિષાક્ત પદાર્થો બહાર કાઢે છે તેવી જ રીતે ચામડી પણ વિષાક્ત પદાર્થોને બહાર કાઢે છે. આ ઉપરથી ચામડી એ કેટલું અગત્યનું અંગ છે તે સમજાશે.

and rubbing. The circulation is quickened and the muscles exercised, giving an exhilarating and refreshing feeling.”

P. 299

ડૉ. હચિન્સને ચામડીનું જે કાવ્યમય વર્ણન આપ્યું છે તે ખરેખર યોગ્ય જ છે:

"A tissue which is like silk to the touch, the most exquisitely beautiful surface in the universe to the eye and yet a wall of adament against hostile attacks. Impervious alike, by virtue of its wonderful responsive vitality, to moisture and draught, cold and heat, electrical changes, hostile bacteria, the most virulent of poisons and the deadliest of gases, it is one of the real wonders of the world."[૧]

અર્થ: સ્પર્શમાં રેશમ જેવો અને વિશ્વમાં અતિ સુંદર એવો આ દર્શનીય અવયવ, ખરેખર, જગતની જે અનેક નવાઈ પમાડે એવી બનાવટો છે, તેમાંનો એક છે. અને આટલો મુલાયમ છતાં દુર્ધર્ષ દુશ્મનોને તે મહાત કરી શકે છે તથા ભિનાશ અને પવનના સપાટા, ટાઢ અને તડકો, વૈદ્યુત પરિવર્તનો, વિષાક્ત જીવાણુ, કાલકૂટ જેવા અતિ ઝેરી વાયુઓ—સૌની વચ્ચે પોતાની સમતા જાળવી શકે છે.

આવા અત્યંત અગત્યના અવયવ ઉપર જેટલું ધ્યાન દેવાય તેટલું ઓછું છે. અભ્યંગ જેવી ચામડીને સ્વચ્છ અને સુંદર બનાવનાર બીજી એક પણ ચીજ આ જગતમાં નથી. તેલનો અમુક ભાગ શરીરમાં જાય, ચામડીનાં છિદ્રો વધુ ખુલ્લાં બને, શરીરનો મલ છૂટો પડે અને રુધિરાભિસરણને ત્વરિત બનાવી વિષાક્ત પદાર્થોને શરીરમાંથી બહાર કાઢી અજબ તાઝગી દાખવનાર આ અભ્યંગવિધિનાં જેટલાં ગુણગાન ગાવામાં આવે તેટલાં ઓછાં છે.

૧ *Studies in Human and Comparative Pathology* by Dr. Woods Hutchinson.

સ્વ. ડૉ. બાસુ મધુમેહીઓ માટે તૈલાભ્યંગની હિમાયત કરે છે અને જગપ્રસિદ્ધ ક્ષયચિકિત્સક ડૉ. મુથુ ક્ષયરોગીઓ માટે અભ્યંગની અનિવાર્ય આવશ્યકતા સ્વીકારે છે. આ બન્ને દારુણ રોગોમાં શરીરમાંથી દુષ્ટ પદાર્થો બહાર નીકળવા જ જોઈએ, અને ખાસ કરીને જ્યારે મૂત્રપિંડો રોગગ્રસ્ત થયેલા હોય છે ત્યારે તો સકલ દુષિત પદાર્થને બહાર કાઢવાનું કામ એક માત્ર ચામડીને જ બજાવવાનું હોય છે. ક્ષયમાં આટલા જ કારણથી પ્રાચીન મહર્ષિઓએ અનેક વનસ્પતિઓથી સાધ્ય કરેલાં એવાં તેલોની યોજના સૂચવેલી છે. લાક્ષાદિ તૈલ, ચંદનાદિ તૈલ, અણુતૈલ, અશ્વગંધાદિ તૈલ ઇત્યાદિ સુંદર બનાવટોથી અભ્યંગ કરવાનું જે મહર્ષિઓએ સૂચવ્યું છે તે મહર્ષિઓની દીર્ઘદૃષ્ટિ માટે આપણને માન થયા વગર નથી રહેતું.

વાગ્ભટ કહે છે કે અભ્યંગમાં ખાસ કરીને પગનાં તળિયાંનું અભ્યંગ હિતાવહ છે. પગનાં તળિયાં ઉપર તેલનું માલીશ કરવાથી આંખોનું તેજ વધે છે. સાયેટીકા નામની નાડી જે કમરમાંથી નીચે ઊતરી ઠેઠ અંગૂઠા સુધી જાય છે તેને આથી માલિશ મળે છે અને એ દ્વારા આંખને ફાયદો થતો હોય એ સ્પષ્ટ વાત છે. વળી, પગનાં તળિયાં ઉપર માલીશ કરાવવાથી આખા દિવસનો થાક તરત જ જતો રહે છે અને જોતજોતામાં એવી તો પ્રગાઢ નિદ્રા આવી જાય છે કે ન પૂછો વાત. પગનાં તળિયાંની કલાની દૃષ્ટિએ પણ ક્યાં ઓછી કિંમત છે? 'પાદપંકજ', 'ચરણારવિંદ'— કેવી મોહક ઉપમાઓ! પરંતુ પાદપંકજો સહેલાઇથી નથી થતા. તૈલાભ્યંગ, ચંપી, સ્વચ્છતા વગેરેથી જ તે પ્રાપ્ત થાય છે. આજ-કાલ સોમાંથી સિત્તેર મનુષ્યોનાં પગનાં નળિયાંમાં મોટા મોટા ચીરા પડેલા જોવામાં આવે છે. જો તૈલાભ્યંગ કરવામાં આવ્યું હોત તો પગ ન ફાટત. અને ફાટેલા પગ શિયાળામાં અને ચોમાસામાં જે દુઃખ આપે છે તે કોનાથી અજાણ્યું છે?

ઉપસંહાર

ડૉ. સિમ્પસન તો તૈલાભ્યંગ ઉપર ફીદા થઈ ગયા છે. તેલનાં કારખાનાંઓના મજૂરો બીજાં કારખાનાંઓના મજૂરો કરતાં વધુ સશક્ત અને નીરોગી જણાય છે એમ અનેક તેલની મિલો જોયા પછી તે જણાવે છે. આનું કારણ તેલથી તરબોળ થતાં મજૂરોનાં શરીર, ક્ષયરોગ અને બીજા દારુણ રોગો સામે ટક્કર ઝીલતાં તે ડૉક્ટરે જોયાં છે. આપણા ઘાંચીઓનાં શરીર પણ બીજી કોમોના મનુષ્યો કરતાં એકંદરે વધુ હૃષ્ટપુષ્ટ જણાય છે તેનું કારણ આ તૈલમર્દન તો નહિ હોય? તેલથી આપણા લોકો ભડકતા જણાય છે. તેલ ખાવાથી ખાંસી થાય એવી માન્યતા લોકોમાં છે તે નિર્મૂલ છે.

ચરક કહે છેઃ

"वातघ्नेषु उत्तमं बल्यं त्वच्यं मेधाग्निवर्धनम्। तैलं संयोग-संस्कारात्सर्वरोगापहं मतम्। तैलप्रयोगादजरा निर्विकारा जितश्रमाः आसन्नातिबलाः संख्ये दैत्याधिपतयः पुरा ॥"

चरक सू. स्था. अ. २७–२७९, २८०

અર્થ: વાતઘ્ન પદાર્થોમાં તેલ ઉત્તમ છે, બલપ્રદ છે, ચામડીને પરમ હિતકર છે. તેલ મેધા (બુદ્ધિ–ગ્રહણશક્તિ) અને જઠરાગ્નિને વધારનાર છે. તેલ સંયોગસંસ્કારથી સર્વ રોગને હરનાર મનાય છે, તેલના પ્રયોગથી દૈત્યોના અધિપતિઓએ અમિત બલ પ્રાપ્ત કર્યું હતું અને તેઓ અજર, નિર્વિકાર અને જિતશ્રમ થયા હતા.

ભોજન અને અભ્યંગ બન્નેમાં તલનું તેલ સારું છે. ગૂજરાતનાં સ્ત્રીપુરુષોમાં તૈલાભ્યંગની ઇચ્છા જાગૃત થાય તો સારું.

પ્રકરણ છઠ્ઠું

વ્યાયામ

व्यायाम : स्थैर्यकराणाम् ॥ चरक सू. २५

શરીરને કોઈ પણ પ્રકારે શ્રમ આપવો તેનું નામ વ્યાયામ.[૧] વ્યાયામના અનેક પ્રકારો છે. દંડ, બેઠક, કુસ્તી, મલખંભ, મગદળ, લકડી, લાઠી, જુજુત્સુ, બૉકસીંગ, પૅરેલલ બાર્સ, ઘોડેસ્વારી, સાઈક્લિંગ, તરવું, કૂદવું અને યોગનાં આસનો—આ બધા વ્યાયામના પ્રકારો છે. ક્રિકેટ, હૉકી, ફુટબૉલ, ગેડીદડા, એરંડો, ચકભિલ્લુ—એ બધી રમતો પણ વ્યાયામનાં જ અંગો છે. જેને જે રુચે તે વ્યાયામ કરે એ ઇષ્ટ છે. પરંતુ વ્યાયામ કર્યા સિવાય કોઈ પણ મનુષ્યે ન રહેવું જોઈએ.

૧ शरीरायासजननं कर्म व्यायामसंज्ञितम् । सुश्रुत. चि २५–३८ જેનાથી શરીરને થાક લાગે તે તમામ ક્રિયાઓનો વ્યાયામમાં સમાવેશ થાય છે. પરંતુ અત્રે વ્યાયામ શબ્દ—અમુક નિયત વખતે, ભાવનાથી તન્મયતાથી કરાતા કાર્યને લક્ષીને યોજ્યો છે અને વ્યાયામનું મહત્ત્વ તેવા કાર્યમાં જ છે.

કસરત એ તો તાંબાની માત્રા છે. કસરતથી કેળવાયેલું શરીર કેવું સુંદર લાગે છે ? સુઘટ માંસલ શરીર, પથ્થર જેવી માંસપેશીઓ, વિશાલ વક્ષઃસ્થલ,—આ બધું વ્યાયામથી જ પ્રાપ્ત થાય છે. વ્યાયામ સિવાય શરીરનું આ બેનમૂન સૌંદર્ય ક્યાં જોવા મળે છે ? પ્રાચીન સ્પાર્ટનોનાં તસતસતાં શરીરો તેમના વ્યાયામપ્રેમને આભારી હતાં. બાળકોને ભણાવીગણાવી તેમને નોકરી કે ધંધે ચડાવવાની જેવી અને જેટલી હોંસ અને કાળજી માબાપો રાખે છે તેવી અને તેટલી બલકે તેથી પણ વિશેષ કાળજી માબાપોએ તેમનાં બાળકોનાં શરીરની રાખવી ઘટે છે. 'પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા' અને 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्' એ કહેવતો આપણે હમેશાં યાદ રાખવી જોઈએ.

આરોગ્ય એ દુરારાધ્ય દેવતા છે. આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવું હોય તો એકચિત્તે આપણે તેની આરાધના કરવી જોઈએ. આરોગ્ય દવાનાં બાટલાંમાં નથી. બાટલીઓમાં જો આરોગ્ય હોત તો મનુષ્યો આજે અમર થઈ ગયાં હોત. આરોગ્ય અને વ્યાયામને ઘનિષ્ટ સંબંધ છે.

આર્યો માયકાંગલા ન હતા, ન હોવા જોઈએ. પ્રાચીન આર્યો પડછંદ કાયાવાળા હતા. ઓજસ્, વીર્ય અને બલની આરાધના તેઓએ અજબ રીતે કરેલી છે. અને એથી જ એ વર્ચસ્વી અને લોહકાય આર્યોએ સમસ્ત ભૂમંડલમાં પોતાની ખ્યાતિ ફેલાવેલી. આપણે ખરા આર્ય ક્યારે કે જ્યારે આપણાં શરીર તેજસ્વી, કમાન જેવાં ચપળ અને હલકાં, સ્ફૂર્તિવાળાં અને ખડતલ થાય ત્યારે. જર્મન ફિલસૂફ નીટ્શે કહે છે: 'Two things are wanted for a joyful life: Danger and Play.' અર્થાત્ જીવનના આનંદ માટે બે વસ્તુઓની ખાસ જરૂર છે: જોખમ અને મસ્તી. જેના જીવનમાં મસ્તી હોય તે જોખમને આમંત્રે. મસ્તી વિનાનો પામર મનુષ્ય જોખમથી ડરે. આજે આપણા જીવનમાં જે ભયનું સામ્રાજ્ય પ્રવર્તે છે તે જીવનમાં મસ્તી નથી એ બતાવે

છે. ગીતા અભયને જ ધર્મનું પ્રથમ પગથિયું ગણાવે છે. અભય કેળવવા માટે આત્મવિશ્વાસ અને આત્મજ્ઞાન જોઈએ. આત્મવિશ્વાસ શરીરના બલ ઉપર નિર્ભર છે અને જ્ઞાન પણ નિરોગી શરીરની જ અપેક્ષા રાખે છે. વ્યાયામથી દૃઢ બનાવેલો દેહ ભયથી ધ્રૂજતો નથી—તે ભયનો સામનો કરે છે. એની ત્રાડથી દુશ્મનોના હાંજા ગગડી જાય છે. એ ધિંગાણાંથી ધ્રૂજે નહિ અને મસ્ત થઈને પોતાનું બાહુબલ દર્શાવી શકે. પરંતુ જેણે શરીર 'ખખડધજ' બનાવ્યાં હોય, કુસ્તીનાં દંગલોમાં શરીરને રગદોળ્યાં હોય, હાડકાંના ચૂરા અનુભવ્યા હોય તે જ આવો સામનો કરી શકે. નિર્બળ મનુષ્ય સમાજને ભારરૂપ જ છે. નિર્બળતા એ મોટામાં મોટું પાપ છે.

સ્વામી વિવેકાનંદે એક જગાએ કહ્યું છે: "દુર્બળ શરીરે ગીતાનો પાઠ કરવા કરતાં તો તેટલો વખત હોકી કે ફુટબોલ રમવામાં કાઢવો જોઈએ. મારા ધર્મનું સત્ત્વ બલ છે. બલની આરાધના વિના મનુષ્ય ધર્મની આરાધના કરી શકે એ મારા મનથી સંભવિત જ નથી."

એક અર્વાચીન કવિએ યોગ્ય જ કહ્યું છે:

'હોય કસરતી જન, શરીર તેનું તસતસતું
સદા ખુશીમાં મન, વદન પણ દીસે હસતું.'

તસતસતું શરીર, સદા આનંદમાં રહેતું મન અને હાસ્ય વેરતું વદન—અહોહો! બીજું શું જોઈએ?

સુશ્રુત (ઇ. સ. પૂ. ૬૦૦) વ્યાયામના ફાયદા નીચે મુજબ વર્ણવે છે:

"શરીરનો ઉપચય, કાન્તિ, ગાત્રોની સુવિભક્તતા, પ્રદીપ્ત જઠરાગ્નિ, અનાલસ્ય, અંગનું સ્થિરત્વ (શરીરની દૃઢતા), લાઘવ

(springlike body), અંગની શુદ્ધિ, સહિષ્ણુતા, પિપાસા, ઉષ્ણ શીત વગેરેની સહિષ્ણુતા અને પરમ આરોગ્ય—વ્યાયામથી પ્રાપ્ત થાય છે.

"સ્થૂલતા (મેદવૃદ્ધિ)ના અપકર્ષણ માટે વ્યાયામ જેવી બીજી એક પણ વસ્તુ આ જગતમાં નથી. વ્યાયામ કરનાર મનુષ્યને રોગો કદી ડરાવતા નથી. વ્યાયામી મનુષ્ય ઉપર જરા (ઘડપણ) અચાનક હલ્લો કરવાની કદી હિંમત કરતી નથી વ્યાયામ કરનારની માંસપેશિઓ મજબૂત બને છે. નાનાં હરણાં જેમ સિંહ ઉપર ધસવાની હિંમત નથી કરતાં તેમ વ્યાયામ કરતાં કરતાં જેનું શરીર પરસેવાથી તરબોળ થયું છે અને પછી જેણે પોતાનું અંગ સારી રીતે ગદડાવ્યું છે—માલીશ કર્યું છે—તેની સામે વ્યાધિઓ આવવાની હિંમત જ નથી કરતા. ગમે તેવો બદશીકલ પુરુષ કેમ ન હોય પણ વ્યાયામથી તેનાં અંગ સુંદર બને છે. હમેશાં નિયમિત વ્યાયામનું સેવન કરનાર મનુષ્યને ગમે તેવું વિરુદ્ધ (દૂધ અને કાંદા, દૂધ અને મચ્છી—ઇત્યાદી ખોરાક પરસ્પર વિરુદ્ધ ગણાય છે.), કાચું, પાકું અને હીન ભોજન પણ સહેલાઈથી પચી જાય છે. બલવાન અને સ્નિગ્ધ ભોજન કરનારા મનુષ્યો માટે વ્યાયામ સદા પથ્ય છે. શિયાળાની ઠંડી ઋતુમાં અને વસંતઋતુમાં વ્યાયામ ખાસ સેવવો જોઈએ. જે મનુષ્યો પોતાનું હિત સમજી શકે છે એવાઓએ તો દરેક ઋતુમાં હમેશાં નિયમિત વ્યાયામ કરવો જ જોઇએ. પરંતુ વ્યાયામ જેટલું બળ હોય તેનાથી અર્ધો કરવો જોઇએ, નહિ તો વ્યાયામ નુકસાન કરશે. હૃદયમાં રહેલો વાયુ જ્યારે મોં વાટે બહાર નીકળવા લાગે ત્યારે સમજી લેવું કે હવે વ્યાયામ બંધ કરવો જોઇએ. વ્યાયામ વય, બલ, શરીરનો બાંધો, દેશ, કાલ, અન્નપાન વગેરેનો વિચાર કરીને જ કરવો જોઈએ, અન્યથા કરવાથી અનેક રોગો થાય છે. અતિવ્યાયામથી ક્ષય, તૃષ્ણા, અરુચિ, ઊલટી રક્તપિત્ત, ભ્રમ, કલમ, ખાંસી, શોષ, જ્વર, શ્વાસ—આ રોગો થાય છે.

"રક્તપિત્તી, કૃશ, શોષી, શ્વાસ ખાંસી અને ક્ષયનો રોગી, સ્ત્રીઓ સાથેના સંભોગથી જે ક્ષીણ થઇ ગયો હોય તેવો ક્ષીણ, જેને ચક્કર આવતાં હોય તેવો, ભ્રમવાળો અને તુરત ખાઇ ઊઠેલા—આટલાઓએ વ્યાયામ ન કરવો જોઇએ."* (શ્લોક ૩૮ થી ૫૦)

* शरीरोपचयः कान्तिः गात्राणां सुविभक्तता ।
दीप्ताग्नित्वमनालस्यं स्थिरत्वं लाघवं मृजा ॥३९॥
श्रमक्लमपिपासोष्णशीतादीनां सहिष्णुता ।
आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुपजायते ॥४०॥
न चास्ति सदृशं तेन किंचित् स्थौल्यापकर्षणम् ।
न च व्यायामिनं मर्त्यमर्दयन्त्यरयो भयात् ॥४१॥
न चैनं सहसाक्रम्य जरा समधिरोहति ।
स्थिरीभवति मांसं च व्यायामाभिरतस्य च ॥४२॥
व्यायामक्षुण्णगात्रस्य पद्भ्यामुद्वर्तितस्य च ।
व्याधयो नोपसर्पन्ति सिंहं क्षुद्रमृगा इव ॥४३॥
वयोरूपगुणैर्हीनमपि कुर्यात् सुदर्शनम्
व्यायामं कुर्वतो नित्यं विरुद्धमपि भोजनम् ॥४४॥
विदग्धमविदग्धं वा निर्दोषं परिपच्यते ।
व्यायामो हि सदा पथ्यो बलिनां स्निग्धभोजिनाम् ॥४५॥
स च शीते वसन्ते च तेषां पथ्यतमः स्मृतः
सर्वेष्वृतुषु अहरहः पुम्भिरात्महितैषिभिः ॥४६॥
बलस्यार्धेन कर्तव्यो व्यायामो हन्त्यतोऽन्यथा ।
हृदि स्थानास्थितो वायुर्यदा वक्त्रं प्रपद्यते ॥४७॥
व्यायामं कुर्वतो जन्तोस्तद्बलार्धस्य लक्षणम् ।
वयोबलशरीराणि देशकालाशनानि च ॥४८॥
समीक्ष्य कुर्यात् व्यायाममन्यथा रोगमाप्नुयात ।
क्षयतृष्णारुचिच्छर्दि रक्तपितभ्रमक्लमाः ॥४९॥

સુશ્રુતના ઉપરના વર્ણનમાં વ્યાયામ કોણે ન કરવો જોઈએ તે તરફ સૌનું ધ્યાન ખેંચાવું જોઈએ.

(૧) જેને નસકોરી ફૂટતી હોય, લોહીની ઊલટી થતી હોય, ઝાડામાં લોહી પડતું હોય, અને દાંતનાં પેઢુમાંથી લોહી નીકળતું હોય તેવાઓએ કસરત ન કરવી જોઈએ.

(૨) જે બહુ કૃશ–સુકલકડો હોય તેણે કસરત ન કરવી.

(૩) જેનું શરીર દિન પર દિન સૂકાતું જતું હોય તેવાઓ માટે કસરતનો નિષેધ છે.

(૪) દમવાળા, ખાંસીવાળા અને ક્ષયરોગના દરદીઓ માટે કસરતનો નિષેધ છે.

(૫) ખાઇને તુરત જ કસરત ન કરવી જોઈએ.

(૬) "स्त्रीषु च क्षीणः"–અત્યંત સ્ત્રીસહવાસની જેને લત પડી હોય તેને માટે વ્યાયામ નિષિદ્ધ છે.

પરંતુ એક વાતનો ખુલાસો અત્રે આવશ્યક છે. આપણા સમાજમાં પ્રચલિત માન્યતા એવી છે કે પરણેલાઓ માટે કસરત ઠીક નથી. કસરત તો કુંવારાઓ અને વાંઢાઓ માટે જ. આવી દુષ્ટ માન્યતા સમાજમાં ઘણી ઊંડી ઘર કરી બેઠેલી છે. પરણેલાઓ માટે વ્યાયામનો નિષેધ નથી પરંતુ જે પુરુષ અતિ સ્ત્રીસહવાસમાં લીન હોય તેવાઓ માટે જ કસરતનો નિષેધ સૂચવ્યો છે. પરણેલાઓ

कासशोषज्वरश्वासा अतिव्यायामसंभवाः ।
रक्तपित्ती कृषः शोषी श्वासकासक्षयातुरः ॥५०॥
मुक्तवान् स्त्रीषु च क्षीणो भ्रमार्तश्च विवर्जयेत् ॥
सुश्रुत. चि स्था. अ २८—२९ थी ५०

અતિ સ્ત્રીસહવાસ સાધે છે એમ માનવાનું કારણ શું વાજબી છે ? પરણેલાઓ જો પોતાના ખાનગી જીવનમાં મિતયોગ સાચવતા હોય તો તેમને માટે કસરતનો નિષેધ ન જ હોય–નથી જ. પરણેલાઓ એટલે લંપટ એવો જ અર્થ જો સમાજ કરતી હોય તો એવા સમાજ માટે શું લખવું તે મને સૂઝતું નથી. ખુલ્લા શબ્દમાં કહું તો 'સ્ત્રીષુ ક્ષીણઃ' એ વાક્ય બહુપત્નીવાળા પુરુષો માટે લખાયેલું છે અને સુશ્રુતકાલીન સમાજમાં અભિજાત (aristocratic) કુટુંબોમાં અનેક પત્નીઓ કરવાનો ચાલ પ્રચલિત હતો. કામશાસ્ત્રના ગ્રંથો પણ આ અભિજાત લોક માટે જ લખાયેલા છે એમ વિદ્વાનો વાજબી રીતે માને છે. બહુપત્નીવાળા પુરુષો માટે વ્યાયામ નિષિદ્ધ છે, નહિ કે પરણેલાઓ માટે.

હું તો એટલે સુધી કહું છું કે જ્યાં સુધી દેહને આહારની જરૂર છે ત્યાં સુધી દેહને વ્યાયામની પણ જરૂર છે. અલબત્ત, અવસ્થા પ્રમાણે વ્યાયામના પ્રકારમાં ફેરફાર કરવો જોઇએ.

જે વાત પુરુષોને લાગુ પડે છે તે જ વાત સ્ત્રીઓને પણ લાગુ પડે છે. સ્ત્રીઓએ પણ કસરત હમેશાં કરવી જોઈએ.

કસરત શાથી કરવી જોઈએ ?

આપણે બધા જાણીએ છીએ કે રુધિરની સ્વચ્છતા ઉપર જ આરોગ્ય નિર્ભર છે. રુધિરની સ્વચ્છતા સ્વચ્છ હવા, સારો ખોરાક, તીવ્ર જઠરાગ્નિ અને રુધિરાભિસરણની ગતિ ઉપર અવલંબે છે. હૃદયમાંથી રક્ત આખા શરીરમાં જાય છે. એક મોટી ધમની (artary) દ્વારા લોહી હૃદયમાંથી શરીરના ઇતર ભાગોમાં પહોંચે છે. આપણે નાડી જોઈએ છીએ ત્યાં ધબકારા લાગે છે એ હૃદયમાંથી રક્ત વહે છે તેના જ ધબકારા છે. એક પંપની માફક 'ધબધબ લોહી હૃદયમાંથી પંપ થાય છે. શરૂઆતમાં ધમનીઓનો

જે વેગ હોય છે તેવો વેગ દૂરની ધમનીઓમાં હોતો નથી. જેમ ધમનીઓ હૃદયથી દૂર દૂર થતી જાય છે, તેમ તેમાં રક્તની ગતિનો જોશ ઓછો ને ઓછો થતો જાય છે. કેશવાહિનીઓ (capillaries) અને શિરાઓમાં રક્તની ગતિ ખુબ જ ધીરી હોય છે. કેશવાહિની-ઓ દ્વારા જ શુદ્ધ અને અશુદ્ધ દ્રવ્યોની આપ-લે ચાલે છે, એ વાત શરીરશાસ્ત્રીઓ સારી રીતે જાણે છે. આ શુદ્ધ અને અશુદ્ધ દ્રવ્યોની આપ-લે ચાલુ રહે એ દરેક અંગને માટે ઘણું જ જરૂરનું છે. આ આપ-લે ચાલુ ત્યારે જ રહે કે જ્યારે રક્તની ગતિ અબાધિત રહે. ધમનીમાં રક્તની ગતિ હૃદયના ધબકારા ઉપર આધાર રાખે છે. પરંતુ કેશવાહિનીઓમાં અને શિરાઓમાં તો તે ગતિનો આધાર માંસપેશિઓના દબાણ ઉપર જ રહે છે. માંસપેશિઓ કોઈ વખત શિથિલ થઈ જવાથી શિરાઓની અંદર રક્તનો પ્રવાહ ઓછો થઈ જાય છે. આમ થતું અટકાવવા માટે માંસપેશિઓની શિથિલતા દૂર થવી જોઈએ. માંસપેશિઓ કસરતથી જ દૃઢ થાય છે. કસરત કરવાથી માંસપેશિઓ (મસલ્સ) મજબૂત બને છે. મજબૂત માંસપેશિઓનું દબાણ કેશવાહિનીઓ ઉપર આવે છે અને આવી રીતે અશુદ્ધ પદાર્થ શિરાઓ દ્વારા વેગથી ફેફસાંમાં લાવવામાં આવે છે.

એક તો આ લાભ અને બીજો લાભ કસરત વખતે શ્વાસો-ચ્છ્વાસ ખૂબ જ વધે છે. અશુદ્ધ હવા બહાર જાય છે, અને બહારની શુદ્ધ હવા—પ્રાણવાયુ—અંદર જાય છે. લોહીમાં જેમ બહારની સ્વચ્છ હવા વિશેષ પ્રમાણમાં જાય તેમ તે વધુ અને જલદીથી શુદ્ધ થાય છે. શુદ્ધ પ્રાણવાયુ લોહીને સાફ રાખે છે અને શરીરના નાડીતંત્રમાં અજબ સ્ફૂર્તિ લાવે છે. માણસ ગમે તેવો થાકી ગયો હોય પણ જરા વાર સ્વચ્છ હવામાં સૂઈ રહે છે તો તેનો થાક જોતજોતામાં ઊતરી જાય છે; તેનું કારણ પ્રાણવાયુની પ્રાણપ્રદ શક્તિ છે. આથી જ સ્વચ્છ હવામાં વ્યાયામની

જરૂર છે. આથી જ કસરતા ફાયદામાં પ્રાચીનોએ "લાઘવ, कर्मसामर्थ्यं, दीप्तोऽग्निः" ગણાવ્યાં છે. રક્તશુદ્ધિ ઉપર જ જ્ઞાનતંતુઓનું સ્વાસ્થ્ય નિર્ભર છે અને આથી જ દેહની લઘુતા, કર્મસામર્થ્ય અને દિપ્તાગ્નિ વ્યાયામ ઉપર જ નિર્ભર છે એ સૌ સમજી શકશે.

ત્યારે વ્યાયામથી ફેફસાં મજબૂત થાય, ચોખ્ખી હવા શરીરમાં જાય, શરીરના અશુદ્ધ પદાર્થો શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયામાં બહાર નીકળી જાય, લોહી સાફ રહે, રક્તાભિસરણની ગતિ વધે, માંસપેશિઓ મજબૂત બને, શરીર હલકું ફૂલ જેવું બને અને જીવનશક્તિમાં વધારો થાય. આટલું જ નહિ પણ જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, ઝાડો-પેશાબ સાફ થાય છે. ગોળમટોળ શરીરો માટે તો વ્યાયામ એ અમોઘ ઔષધ છે.

અતિવ્યાયામથી થતા ગેરલાભ

દરેક વસ્તુનો મિતયોગ એ વસ્તુનું મહત્ત્વ વધારે છે. અતિયોગ કે હીનયોગ એનું મહત્ત્વ ઘટાડી એને હેઠી પાડે છે. વ્યાયામનું પણ એમ જ છે. આપણે ઉપર કસરત કોણે ન કરવી જોઈએ તે જોઈ ગયા છીએ. સુશ્રુત કહે છે કે ઉંમર, બળ, શરીરનો બાંધો, દેશ, કાલ અને અન્નપાન—આ બધા ઉપર વિચાર કર્યા વિના વ્યાયામની યોજના જે કરશે તે રોગોનો ભોગ થઈ પડશે. ગરમ પ્રદેશમાં અને ગરમ ઋતુમાં વ્યાયામ બહુ જ હલકી જાતનો હોવો જોઈએ. ઠંડા મુલકમાં અને ઠંડી ઋતુમાં વિશેષ વ્યાયામ હિતકર થઈ પડે છે. સુકલકડી શરીરવાળાને માટે દંડબેઠક કુસ્તી જેવા દારુણ વ્યાયામ વર્જ્ય છે. બલવાન માણસો માટે હલકી કસરતો હિતકર નથી. ગમે ત્યારે વ્યાયામ કરનારને વ્યાયામના લાભ પ્રાપ્ત થતા નથી. નિયમસર સવારમાં કે સાંજના, સ્વચ્છ હવામાં, શાંત મનથી વ્યાયામ કરવો જોઈએ. મન ગમે ત્યાં

ભટકતું હોય અને દંડ ખેંચે રાખવાથી યોગ્ય ફાયદો થતો નથી. વ્યાયામ તન્મયતાથી—ભાવનાથી—થવો જોઈએ.

અતિવ્યાયામથી અનેક ગેરલાભો થાય છે. આપણા દેશના ગરીબોને પેટ ભરી પૂરતું ખાવા મળતું નથી અને સારો દિવસ તનતોડ મહેનત કરવી પડે છે એટલે ક્ષયના ઘણા દરદીઓ આ દેશમાં જોવામાં આવે છે. અતિવ્યાયામનું પરિણામ ક્ષય, શોષ, ખાંસી, શ્વાસ વગેરે છે. ચરક કહે છે કે "प्राक् श्रमात् व्यायामवर्जी स्यात्" શ્રમ પહેલાં વ્યાયામનો ત્યાગ કરવો. સુશ્રુત કહે છે કે "बलस्य अर्धेन कर्तव्यः व्यायामो हन्त्यतोऽन्यथा।" જેટલું બલ હોય તેનાથી અર્ધા બલથી વ્યાયામ કરવો. 'બલાર્ધ'ની વ્યાખ્યા એક જણે નીચે પ્રમાણે આપી છેઃ "કુખ, લલાટ, નાક, હસ્ત, પાદ અને સંધિઓ—દરેકમાં પરસેવો થાય અને મુખમાં શોષ પડે એ 'બલાર્ધ'નાં લક્ષણો છે."

અતિવ્યાયામથી બે પહાડ જેવા જુવાનો મરી ગયેલા મેં જોયા છે. અતિવ્યાયામથી હૃદય ઉપર એટલી બધી માઠી અસર થાય છે કે ન પૂછો વાત. અતિવ્યાયામથી હૃદયમાં ધબકારા (palpitation) થાય છે અને હૃદય નબળું પડે છે. માંસ-પેશીઓ બહુ થાકે એટલે તેમાંથી સારકોલેકૂટિક ઍસિડ નામનો ઍસિડ સ્રવે છે અને તે લોહીમાં મળે છે. પરિણામે, લોહીનો અમ્લપ્રતિયોગી (alkaline) ગુણ નષ્ટ થાય છે અને અમ્લતાનો વધારો થવાથી અનેક જાતના ભયંકર રોગો પ્રાદુર્ભાવ પામે છે. માંસપેશીઓને બહુ થકવવાથી એની સ્થિતિસ્થાપકતા કમી થાય છે, તેની સંકોચશક્તિ કમી થાય છે અને તે ઢીલી પડી જાય છે. બહુ કુસ્તી કરનારા કે ગજા ઉપરાંત કામ કરનારા મજૂરો આ જ કારણથી વહેલા મરણશરણ થાય છે.

આજકાલ વ્યાયામનો શોખ ગૂજરાતની યુવાન પ્રજામાં વધતો જતો જોવામાં આવે છે એ હર્ષની વાત છે. પરંતુ આજના

ઘણાખરા અખાડાઓમાં શાસ્ત્રીય રીતિએ વ્યાયામ ી યેાજના કરવી ઘટે છે. ઇંદ્રિયવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર (physiology) ના સિદ્ધાંતોને સમજીને વ્યાયામની યેાજના કરવામાં આવે તેા ઘણેા સારેા લાભ થવા સંભવ છે. આંખેા મીંચીને દંડ કાઢ્યા જ કરવા કે ખાઈ-પીને બેઠકેા કરવી કે કલાકેા સુધી મગદળેા ફેરવવા કે દશબાર જણા સાથે કુસ્તી કરવી—આ બધાથી ફાયદાને બદલે ગેરફાયદેા થાય છે. પાંચસેા દંડ ઉતાવળે અને ઢંગધડા વિનાના કરતાં પદ્ધતિસરના પચાસ દંડ વધુ ફાયદાકારક છે. કુસ્તીમાં ઘણી વખત અતિવ્યાયામ જ થવાનેા સંભવ રહે છે. શક્તિ અનુસાર, ક્રમશઃ, વ્યાયામ વધારવામાં વાંધેા નથી, પરંતુ એકદમ વધુ વ્યાયામસેવન હિતાવહ નથી.

કયેા વ્યાયામ સારેા ?

આ પ્રશ્નનેા જવાબ આપવેા એ સહેલું કાર્ય નથી. કેટલાક કહે છે ક દંડ બેઠક કુસ્તી વગેરે દારુણ વ્યાયામથી શરીરને વધુ પડતેા શ્રમ પડે છે માટે તેના કરતાં યેાગનાં આસનેા કરવાં વધુ હિતાવહ છે. બીજા કહે છે કે યેાગાસનેા કે દેશી વ્યાયામ–પદ્ધતિ કરતાં ખુલ્લા મેદાનમાં, સ્વચ્છ હવામાં, ટેનિસ, ફુટબેાલ, હેાકી કે ક્રિકેટ રમવાં વધુ હિતાવહ છે. ત્રીજો પક્ષ કહે છે કે એ બધુંય ખરું, પણ કુસ્તી તેા કુસ્તી જ છે. તેની બરાબરી કેાઈ કરી શકે એમ નથી. ચેાથેા પક્ષ કહે છે કે વજન ઊંચકવા (Weight-lifting) જેવી બીજી એક પણ સરસ કસરત નથી. વજન ઊંચકવાથી શરીર જેવું દૃઢ બને છે અને વજન વધે છે તેવું વજન કશાથી વધતું નથી. કેાઈ કહે છે કે આ બધી વ્યાયામ-પદ્ધતિઓ ખર્ચાળ અને અકુદરતી છે. મહેનત સાથે ઉત્પાદન પણ થાય એ જ વ્યાયામ સૌથી સરસ અને સાદેા. ખેતરમાં કે બગી-ચામાં જઈ ખેાદવું કે બગીચાને પાવા કૂવામાંથી પાણી કાઢવું કે

ઘંટી ફેરવી પાંચદશ શેર ખપ જેટલું દળી લેવું કે ઘરનાં લાકડાં કાપવાં–ચીરવાં–એ શું ઓછું લાભદાયી છે? યોગાસનના હિમાયતીઓ કહી રહ્યા છે કે આરોગ્યસંરક્ષણ અને દીર્ઘાયુષ્ય માટે યોગાસનોની બરાબરી કરી શકે એવી બીજી એક પણ વ્યાયામપદ્ધતિ નથી. ચાલવાના શોખીનો કહે છે કે આ બધી કડાકૂટ કરતાં સાંજના સંધ્યાકાલે મિત્રો સાથે ત્રણચાર માઈલ ફરી આવવું એ શું બસ નથી? તરવાના શોખીનો કહે છે કે તરવા જેવી બીજી સારી કસરત એક પણ નથી. ઘોડેસ્વારીના અને મોટર કે સાઈકલોના શોખીનો પોતાનો જ એકડો ખરો કરાવવા ક્યાં કટિબદ્ધ નથી થતા? દેશી રમતોના હિમાયતીઓ ખો, આટ્યાપાટ્યા, ગેડીદડા વગેરે સ્ફૂર્તિજનક રમતોનાં યશોગાન ગાતાં થાકતા નથી. જેલોમાં ‘ચક્કી’ ફેરવતાં જે ‘મસલ્સ બિલ્ડિંગ’ અમો અનુભવતા તે ઉપરથી તો પ્રત્યેક અખાડામાં એક ચક્કી રાખવી જ જોઈએ એમ અમો માનતા. સરસ વ્યાયામ છે!! અને આ ‘વિટામિન’ના યુગમાં, જ્યાં તાબૂત જેવી ફ્લોર મિલો ચૌટે ચૌટે થઈ છે ત્યાં ‘ચક્કી’ની પ્રતિષ્ઠા ફલપ્રદ નથી શું?

આ બધામાંથી અમુક જ વ્યાયામ સરસ છે એમ કહેવું તે સહેલું કામ નથી. વ્યાયામ માત્ર સરસ છે–સુંદર છે. મનુષ્યજાતની રુચિ પણ ભિન્નભિન્ન છે. ગમે તે વ્યાયામ કરે તેમાં ખોટું કંઈ જ નથી.

વ્યાયામ સિવાયનો કોઈ ન રહે એ સમાજે જોવું જોઈએ. શહેરો વચ્ચોવચ્ચ નાનાનાના બગીચાઓ બનાવી તેમાં ખેલવા–કૂદવાની બાળકોને છૂટ હોવી જોઈએ. બચ્ચાં ધૂળમાં ન રમે પણ હરિયાળી જમીનમાં રમે એ ઇચ્છવા યોગ્ય છે, ધૂળથી બાળકનું આપણે રક્ષણ કરવું જોઈએ.

બાળકો માટે હલકી જાતનો, તાલબદ્ધ Rhythmic અને સસંગીત વ્યાયામ યોજવો જોઈએ. બેંડના સરોદ સાથે લેઝીમ ચાલતી હોય વા ડ્રિલ ચાલતી હોય એ દૃશ્ય બહુ જ સુંદર હોય છે.

સ્ત્રીઓ માટે વ્યાયામ

"સ્ત્રીઓને ઘરકામ શું ઓછું છે કે તમો તેમને માટે વ્યાયામની જરૂર જુઓ છો ? પાણી ભરવું, વાસણ વીછળવાં, રાંધવું, કપડાં ધોવાં વગેરે પૂરતું નથી શું ?"—આ અને આવા બીજા અનેક પ્રશ્નો આપણી સામે ઉપસ્થિત થાય છે. પાણી ભરવામાં, દળવામાં, કપડાં ધોવામાં, સ્ત્રીઓને ઓછો વ્યાયામ મળે છે એમ કહેવાનો મારો આશય જ નથી. એ પણ સરસ વ્યાયામ છે. ગામને પાદરે કૂવો હોય અને ત્યાં ચાલીસપચાસ સ્ત્રીઓ પાણી ખેંચતી હોય, પાણીનાં બેઢાં મૂકીને 'સરખી સાહેલડીઓ' સાથે વાતો કરતી કરતી છટાથી ચાલતી સ્ત્રીઓને જોવી એ પણ સરસ દૃશ્ય છે.

" સો સો બેડલિયાંની હેલ્યું ચડે "
" છલકાતું આવે બેડલું, મલકાતી આવે નાર રે
મારી સાહેલીનું બેડલું. "

*

" રાણકદેવડી રે કાંઈ વધે દી' ને રાત રે
પાંચ વરસની પાણી ભરે. "

આ આપણાં લોકગીતોમાંથી છલકાતાં બેડાં સાથે ચાલી આવતી 'મલકાતી નારો' અને જુવાન વહુઓ પાણી ભરીભરીને દી' ને રાત વધતી જ ચાલી જાય—એ ભાવ સહેજે વિસરાય એમ નથી. કેટલાંયે કવિહૃદયોને કૂવા ઉપરના રમણીવૃંદે ખેંચ્યાં

છે. માથે બબ્બે બેઢાં લઈ ધરણીને જાણે ધ્રુજાવતી ન હોય એવા રૂઆબથી ચાલતી સ્ત્રીને જોઈ કોનું હૃદય હર્ષથી નાચ્યું નહિ હોય? એ આપણી ‘ મલકાતી ’ બહેનદીકરીઓનાં અંગલાઘવ અને કર્મ-સામર્થ્યનાં દ્યોતક છે.

પરંતુ ખરેખર હાલ આ સ્થિતિ છે શું? હું તો ના કહું છું. આજ તો આપણા જીવનમાં ઉલ્લાસ નથી, આનંદ નથી, મસ્તી નથી. આજે સાસુનણંદના ટટારાથી જુવાન ‘ માયકાંગલી ’ વહુ બેઢું લઈ કૂવે જાય છે, મરતાં મરતાં પાણી ખેંચે છે અને વેઠ માફક પાણી વહીને નિસાસો મૂકે છે અને કમર દુખવાની બૂમો પાડે છે. આમ બળજબરીથી કરાવેલો વ્યાયામ વધૂઓનાં વદનો મ્લાન કરી રહ્યો છે. પ્રથમ તો છલકાતાં બેઢાં સાથે ચાલી આવતી ‘ મલકાતી નારો ’નાં જીવનમાં એક જાતની ‘ મસ્તી ’ હતી. તેમનાં ચલનમાં, તેમનાં પાણીસિંચનમાં, તેમનાં દળણાં દળવામાં એક જાતની ખુમારી હતી. આજે ખુમારી અને મસ્તીને ઠેકાણે કરુણાજનક વેઠ છે.

આપણે નવજીવનની નવપલ્લવતા જોવા અધીરા બન્યા છીએ. એ વખતે સ્ત્રીઓ માટે પણ વ્યાયામ વિષે વિચાર કરવો પડશે. મુલરે સ્ત્રીઓ માટે જે વ્યાયામની યોજના રજૂ કરી છે તે તેમજ બીજી એવી વ્યાયામ–રીતો આપણે વિચારવી પડશે. સ્વચ્છ હવામાં ટેનિસ, સાઇકલિંગ, રાઇડિંગ, સ્કેપિંગ, ચકભિલ્લુ વગેરે રમે અથવા કરે એ ઇચ્છવાયોગ્ય છે. દિનપરદિન જે માનસિક શ્રમ આપણને ભોગવવો પડે છે તેને ભરપાઈ કરવા માટે વ્યાયામની ખૂબ જ જરૂર છે. સ્ત્રીઓમાં ચપળતા આવે, તે ઝપાટાભેર ચાલે, એ ‘ અબળા ’ મટી ‘ સબળા ’ થાય, તે ‘ માયકાંગલી ’ ‘મટી મલપતી નાર ’ થાય એ માટે વ્યાયામની ખાસ જરૂર છે. દરેક સ્ત્રી સાંજના ૭ વાગ્યા પછી બહાર ફરવા જાય અને ત્યાં કંઈક રમે એ

ઇચ્છવાયેાગ્ય છે. તે રસેાડાની ચાર ભીંતેામાંથી નીકળી બહારનું સૃષ્ટિસૌંદર્ય જુએ એ નિતાન્ત આવશ્યક છે. યેાગનાં કેટલાંક આસનેા સ્ત્રીઓ ઘર આગળ કરી શકે અને તે તેમને માટે સારાં પણ છે. ઘરનું કામકાજ તેા આપણી સ્ત્રીઓ કરશે જ પણ તે સાથે થેાડી બહારની કસરતેા પણ તે કરશે તેા તેના દેહ અને મન માટે તે ફલદાયી નીવડશે.

વ્યાયામ અને ભેાજન

‘ व्यायामो हि सदा पथ्यो बलिनां स्निग्धभोजिनाम् ’

(सुश्रुत)

બલવાન અને સ્નિગ્ધ ભેાજન લેનાર મનુષ્યેા માટે વ્યાયામ સદા પથ્ય છે એમ સુશ્રુત કહે છે. કસરત કરવાથી શરીરમાંથી પાણી, ક્ષારેા, કાર્બન અને નાઇટ્રોજન વિશેષ પ્રમાણમાં જાય છે. માટે તે ખેાટ ભરપાઈ કરવા માટે આપણે સારેા પુષ્ટિકર ખેારાક ખાવેા જોઈએ. કેાષ (cells) રચનામાં જે અગત્યનેા ભાગ ભજવે છે તે દ્રવ્યનું નામ ‘ કેાષદ ’—અંગ્રેજીમાં એને ‘ પ્રેાટિન ’ કહે છે. આ પ્રેાટિનયુક્ત ખેારાક કસરતવાળાઓએ વધુ લેવેા જોઈએ. દરેક જાતનાં કઠેાળમાં પ્રેાટિન ખૂબ પ્રમાણમાં છે પરંતુ પ્રાણિજ પ્રેાટિન (animal protein) અતિ ઉપયેાગી—અતિ સુપાચ્ય ગણાય છે. આપણે જે માંસ નથી ખાતા તેમને માટે દૂધ જ એક એવેા ખેારાક છે જેમાં આપણને ઉત્તમ પ્રેાટિન મળી રહે. માટે કસરત કરનારાઓએ દૂધ ખાસ પીવું જોઈએ. દૂધની બનાવટેા દહીં, છાશ, માખણ, ઘી, પેંડા, શીખંડ ઇત્યાદિ ખાદ્ય પદાર્થો વ્યાયામી માટે અત્યંત હિતકર છે. દૂધમાં પ્રચૂર પ્રમાણમાં ચૂનેા, ફૅાસ્ફરસ. પ્રેાટિન, સાકર જેવાં ઉપયેાગી તત્ત્વેા છે. આ સાથે ઘઉંની રેાટલી, પૂરી, શીરેા વગેરે લેવાય તેા વિશેષ સારું. શાકભાજી, ફળ, દૂધ, ભાત, રેાટલી, પૂરી વગેરે આહાર વ્યાયામીઓ

માટે જરૂરી છે. ટૂંકમાં, કાર્બન, નાઇટ્રોજન, ખનિજ ક્ષારો અને પાણી—આ તત્ત્વો શરીરમાંથી વધુ ખર્ચાય છે માટે વધુ લેવાં જોઈએ. આહારશાસ્ત્રનું પ્રાથમિક જ્ઞાન દરેક વ્યાયામપ્રેમીએ જાણી લેવું જોઈએ.

આપણે અહીં ચણાની દાળ ભીંજવીને કાચી ખાવાનો ચાલ મલ્લો વગેરેમાં જોવામાં આવે છે. માંસાહારીઓના ખાદ્ય પદાર્થોમાં જે સ્થાન ઇંડાંનું છે તેવું જ સ્થાન નિરામિષાહારીઓના ખોરાકમાં ચણાનું છે એમ સ્વ. ડૉ. બી. ડી. બસુ કહે છે.[1] આપણા પૂર્વજો ચણાનું મહત્ત્વ બરાબર સમજ્યા હતા એમ મને લાગે છે. ચણાની અનેક બનાવટો અને તેનો ઓછોવત્તો હમેશાં ઉપયોગ યોજનાર પૂર્વજોની દીર્ઘદૃષ્ટિ માટે આપણને માન થાય છે. સેવ, ગાંઠિઆ, મગજ, વડી, પાપડા, ચણા, ડાળિયા—વગેરે ચણાની અનેક બનાવટો શું બતાવે છે ? ડાળિયા ખાવાનો ચાલ પાડનાર પુરુષ શું ઘેલો હશે ?

બહુ ખાટાં, ખારાં અને રુક્ષ ભોજન વ્યાયામપ્રેમીએ કદી ન લેવાં. ફળ, શાકભાજી અને પ્રવાહી ખોરાક વધુ લેવાય તો સારું. કબજિયાત અને અજીર્ણ જેને રહેતાં હોય તેવાઓ માટે વ્યાયામ હિતાવહ નથી નીવડતો. કબજિયાત અને અજીર્ણ આહારની ભૂલને લઈને અને આપણી કેટલીક કુટેવોને લઈને થાય છે. યોગ્ય આહારવિહાર સાથે શાસ્ત્રીય વ્યાયામની યોજના થાય તો વધારે સારું.

૧ " In the cookery of vegetarian Indians, besan serves the same purpose as the yolk of an egg does in European cookery."

(*Diabetes Mellitus & its Dietetic Treatment*. p. 74.)

વ્યાયામ પછી માલીસ

उद्वर्तनं कफहरं मेदसः प्रविलापनम् ।
स्थिरीकरणमंगानां त्वक्प्रसादकरं परम् ॥
(वाग्भट)

માલીસ કફને હણનાર છે, મેદને પિગળાવી નાખનાર છે, પ્રત્યેક અંગને મજબૂત બનાવનાર છે અને ચામડીને સુંદર બનાવનાર છે.

વાગ્ભટ કહે છે કે વ્યાયામ પછી થેાડી વાર શરીર દબાવવું. માલીસ તેલ વડે કરવામાં આવે છે. તેલના ફાયદા આપણે અગાઉ જોઈ ગયા છીએ. घृतात् श्रेष्ठतमं तैलं मर्दने न च भक्षणे–અર્થાત્ મર્દનમાં તેા ઘી કરતાં તેલ જ શ્રેષ્ઠ છે. માલીસથી રુધિરાભિસરણ વધે છે, થાક ઊતરી જાય છે, એટલું સ્નેહ શરીરમાં પ્રવેશે છે, ચામડીને અતિ સ્વચ્છ રાખે છે. માંસપેશીઓને દઢ બનાવે છે, કબજિયાત મટાડે છે. પેટ ઉપર ધીરેથી માલીસ કરવાથી કબજિયાત દૂર થાય છે. મધુમેહવાળાઓને માટે તૈલાભ્યંગની ડૉ. બસુ ખાસ ભલામણ કરે છે. "अभ्यंगं कारयेन्नित्यं सर्वेष्वंगेषु पुष्टिदम्" હમેશાં અભ્યંગ તેા કરવેા જ જોઈએ, કારણ કે તે પુષ્ટિપ્રદ છે. માલીસથી મુખની કાંતિ અને દેહની દઢતા વધે છે, નાડીતંત્રને સ્નેહન મળે છે. *

* "... and massage acts on the central system through the nerves of sense, stimulating or soothisng according to the nature and amount of manipulation."

'*Exercise in Education & medicine.*' by R. Tait mc Kenzie, M.D; L.L.D; mc Gill University. p. 67.

પ્રકરણ સાતમું

સ્નાન

આપણે હિંદુઓ હમેશાં સ્નાન કરીએ છીએ. સ્નાન એ તો હિંદુઓ માટે ધર્મનું એક અવિભાજ્ય અંગ બની ગયેલું છે. કોઈ પણ પવિત્ર કાર્ય સ્નાન સિવાય થઈ શકતું જ નથી. હિંદુઓ સ્નાનને કેવળ દેહશુદ્ધિકર જ માનતા નથી; હિંદુઓને મન સ્નાન એ પવિત્ર, 'પાપોપશમનમ્' અને ઓજોબલપ્રદમ્' છે. પાપનો નાશ કરનાર અને ઓજ તથા બળને આપનાર સ્નાનનો મહિમા આર્યોએ સુંદર રીતે ગાયો છે. દુનિયાની બીજી કઈ પ્રજાએ નદીઓને 'દેવીઓ' તરીકે સંબોધી છે—સંબોધી જ નથી, પૂજી છે? व्यपोहतु मनोमलं कलिन्दनन्दिनी सदा' યમુનાજીના નિર્મળ જળમાં સ્નાન કરવા ઊતરેલ ભક્ત યમુના દેવીને સંબોધે છે: "હે કલિન્દનંદિનિ! તારા સ્નાનથી મારા મનનો મેલ દૂર કર." નદીસ્નાન અને સમુદ્રસ્નાનને આર્યોએ ધર્મ સાથે એવાં તો વણી લીધેલાં છે કે કેમે કરી, આર્યો નદીઓનું માહાત્મ્ય વિસરી શકે એમ નથી. કલકલનિનાદિની ભગવતી ભાગીરથીના દર્શનથી આર્યો પોતાને પવિત્ર માને છે. 'શર્મદા નર્મદા'નાં દર્શનથી હિંદુઓ રોમાંચ અનુભવે છે. નદીઓમાં પુષ્પ, શ્રીફળ, દીપક, પૈસા વગેરેનાં નૈવેદ્ય ધરાવનારા ભાવિકોને જોઈને કયા ભક્તહૃદયને આનંદ નથી થતો? હિંદુઓને મન સ્નાન એ અત્યંત પવિત્ર પાપોપશમન અને મંગલ ક્રિયા છે. જે હિંદુ પૂર્વજોએ સ્નાનને આટલું વ્યાપક બનાવ્યું છે

તે પૂર્વજોને નમન કરવાનું મન થઈ આવે છે. યજ્ઞ, હોમ, જપ, સ્વસ્તિવાચન, લગ્ન, ઉત્સવ વગેરે મંગલ ક્રિયાઓમાં સ્નાન હોય જ. મંગલસ્નાન સિવાય મંગલક્રિયા સંભવી શકે જ નહિ.

સુશ્રુત સ્નાનનું માહાત્મ્ય નીચેના શબ્દોમાં ગાય છે.

निद्रादाहश्रमहरं स्वेद कण्डूतृषापहम् ।
हृद्यं मलहरं श्रेष्ठं सर्वेन्द्रियविशोधनम् ॥
तन्द्रापापोपशमनं तुष्टिदं पुंस्त्ववर्धनम् ।
रक्तप्रसादनं चापि स्नानमग्नेश्च दीपनम् ॥

અર્થ : સ્નાન નિદ્રા, દાહ અને શ્રમને હરનાર છે; સ્વેદ, કંડૂ (ખૂજલી) અને તૃષાને હણનાર છે; મનને આનંદ આપનાર છે; અને સર્વ ઇન્દ્રિયોની શુદ્ધિ કરનાર છે. તંદ્રા અને પાપનું શમન કરનાર છે. તુષ્ટિ (સંતોષ) અને શક્તિ આપનાર છે. પુંસ્ત્વ (પુરુષાતન) વધારનાર છે, લોહીને સાફ રાખનાર છે અને જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર છે.

(સુશ્રુત સંહિતા, ચિ. સ્થા. અ. ૨૪–૫૭, ૫૮)

વાગ્ભટ કહે છે કે સ્નાન દીપન (જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર) છે, વૃષ્ય છે (વૃષ્ય એટલે tonic—શક્તિ આપનાર—વાજીકરણ) આયુષ્યપ્રદ છે અને ઊર્જા (ઉત્સાહ) અને બલને આપનાર છે. (અષ્ટાંગ હૃદય)

સ્નાનને વૃષ્ય (વાજીકરણ) કહેવામાં કોઈને અતિશયોક્તિ લાગશે, પરંતુ તેમ નથી. સ્નાનથી મન પ્રફુલ્લ બને છે એટલે પ્રહર્ષ થાય છે અને હર્ષથી વાજીકરણશક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. ચરક યોગ્ય જ કહે છે કે संकल्पो वृष्याणाम् અથવા સંકલ્પબળ જેવું

બીજું કોઈ વૃષ્ય નથી. સ્નાન પછીની તાઝગી જે અનુભવતા હશે તે સ્નાન એ વૃષ્ય છે—**tonic** છે—એની સાક્ષી પૂરશે. સદ્યઃસ્નાતા સુંદરીની દેહલતા ઉપર કયા કવિની કલ્પનાશક્તિ ઉત્તેજિત નથી થઈ? વર્ષાઋતુમાં પર્જન્યથી અભિષેક પામેલી વસુંધરા જેમ કાસનાં શ્વેત પુષ્પોથી શરદ્ઋતુમાં શોભી ઊઠે છે તેમ મંગલસ્નાન પછી શ્વેત વસ્ત્ર ધારણ કરેલી સુંદરી શોભી ઊઠે છે. સ્નાન સુંદરીને જ નહિ, પુરુષને પણ શોભા અર્પે છે.

સ્નાન જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે. ભાવમિશ્ર (ભાવપ્રકાશનો કર્તા) કહે છે કે:

बाह्यैश्च सेकैः शीताद्यैरूष्मान्तर्याति पीडितः ।
नरस्य स्नातमात्रस्य दीप्यते तेन पावकः ॥

ચામડીમાં રહેલું ભ્રાજક પિત્ત બાહ્ય શીત જલના સ્પર્શથી શરીરની અંદર જઈ જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે. આજના ઇંદ્રિય-વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ આ જ વાત બીજી રીતે રજૂ કરે છે. શીત—સ્નાનની અસર દર્શાવતાં ડૉ. ઘોષ ('હાઈજીન એન્ડ પબ્લિક હેલ્થ'ના લેખક) લખે છે:

"The first effect produced by a cold bath is one of shock followed by contraction of the superficial blood vessels, but the vessels dilate very soon, giving the person a feeling of warmth and pleasure." (P. 297)

ઠંડા સ્નાનથી શરૂઆતમાં રક્તસ્થાનકો સહેજ સંકોચ પામે છે અને પછી થોડી વારમાં તે વિસ્તૃત થઈ મનુષ્યને ઉષ્મા અને હર્ષ આપે છે. ઠંડા સ્નાન પછીથી શરીરમાં જે સ્ફૂર્તિ અને ગરમી લાગે છે તેવી ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાથી લાગતી નથી.

ઠંડા પાણીથી નાહવું જોઈએ કે ગરમ પાણીથી ?

ઘણાના મનમાં આ પ્રશ્ન ઊઠે છે. હિંદુસ્તાન ગરમ પ્રદેશ છે. આપણા દેશમાં સવારસાંજ બે વખત સ્નાન કરવું જોઈએ અને ઘણા બ્રાહ્મણો અને વૈષ્ણવો બે વખત નહાય છે પણ ખરા. સવારનું સ્નાન ઠંડા પાણીથી અને રાતનું સ્નાન ગરમ પાણીથી કરવામાં આવે તો સારું. સવારમાં ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાથી શરીરમાં ગરમી અને સ્ફૂર્તિ આવે છે. ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાથી સારી ભૂખ લાગે છે એમ ડૉ. કેલોગ પણ કહે છે. (New Dietetics)

આખો દિવસ કામ કરી કરીને માણસો થાકી ગયેલાં હોય છે. કામને લીધે પરસેવો થયેલો હોય છે એટલે શરીર પણ ચીકણું અને ગંદું લાગે છે. એટલે થાકને દૂર કરવા માટે તેમ જ પરસેવો અને ચિકાશ દૂર કરવા માટે સાંજે ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાની જરૂર છે. શ્રમને દૂર કરવા માટે સ્નાન પરમ ઔષધ છે, અને આથી જ ચરકે "स्नानं श्रमहराणां" કહ્યું છે.

ગરમ પાણીએ સ્નાન

હું આગળ કહી ગયો છું કે સાંજે ગરમ પાણીએ સ્નાન કરવું હિતાવહ છે. આપણા દેશમાં, મોટે ભાગે, ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાનું જ પ્રચલિત છે. યુરોપ આદિ દેશોમાં ઘણાખરા વિદ્વાનો ઠંડા પાણીથી નાહવાની ભલામણ કરી રહ્યા છે. આ વિવાદાસ્પદ પ્રશ્નની ચર્ચામાં આપણે અહીં નહિ ઊતરીએ. સુશ્રુત કહે છે કેઃ—

अतिशीताम्बु शीते च श्लेष्ममारुतकोपनम् ।
अत्युष्णमुष्णकाले च पित्तशोणितवर्धनम् ॥

(सुश्रुत)

અર્થ: અતિ ઠંડા પાણીથી શીતઋતુમાં સ્નાન કરવાથી કફ અને વાયુ કોપે છે, જ્યારે અતિ ઉષ્ણ પાણીથી ઉષ્ણકાલમાં સ્નાન કરવાથી પિત્ત અને રક્ત વધે છે અને બગડે છે.

આપણો દેશ, સાધારણ રીતે, ગરમ પ્રદેશ કહી શકાય. એટલે આ દેશમાં ઠંડા પાણીના સ્નાનનો પ્રચાર થાય એ ઇચ્છવાયોગ્ય છે. પરંતુ શિયાળામાં જ્યાં ખૂબ ટાઢ પડતી હોય તે વખતે ઠંડે પાણીએ નાહવું ઉચિત નથી. નાહતી વખતે આનંદ થવો જોઈએ. ઠંડીથી કાયા ધ્રૂજતી હોય અને તેમાં એક નિયમ તરીકે તમો ઠંડે પાણીથી નાહશો તો તમને તે પસંદ જ નહિ પડે. એથી શરદી થવાનો સંભવ રહે છે. માટે ખૂબ ઠંડી વખતે સહેજ ગરમ પાણીથી અને ખૂબ ગરમી વખતે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું હિતાવહ છે. પરંતુ સાધારણ રીતે તંદુરસ્ત મનુષ્ય જો સવારમાં બારે માસ ઠંડે પાણીએ સ્નાન કરે તો તે સ્વાસ્થ્ય-પ્રદ છે. કૂવાનું તાજું પાણી અથવા નદી કે તળાવમાં સવારમાં વહેલા ઊઠી નાહવાથી પાણી બહુ ઠંડું લાગતું નથી. ભાવમિશ્ર કહે છે કેઃ—

शीतेन पयसास्नानं रक्तपित्त प्रशान्तिकृत् ।
तदेवोष्णेन तोयेन बल्यं वातकफापहम् ॥

ઠંડા પાણીએ સ્નાન કરવાથી રક્તપિત્તની શાંતિ થાય છે; જ્યારે ઉષ્ણ પાણીથી સ્નાન કરવાથી વાત અને કફ હણાય છે અને બલ આવે છે. અર્થાત્ ભાવમિશ્ર ગરમ પાણીના સ્નાનને બલ્ય—tonic—બલપ્રદ ગણે છે. અને આ જ કારણથી એક હરિશ્ચંદ્ર નામના લેખકે સદા પથ્ય એવી ચીજોમાં ‘ગરમ જલથી સ્નાન’ ને ગણાવ્યું છે.

હું આગળ કહી ગયો છું કે થાક ઉતારવ માટે, શરીરનો મેલ કાઢવા માટે, શરીરને સાફ રાખવા માટે ગરમ પાણીથી નાહવું એ સરસ છે. આપણો દેશ ખેતીપ્રધાન હોઈ આખા દિવસના શ્રમને અંતે રાત્રે ગરમ પાણીથી નાહવાથી જે શાંતિ અને આનંદ મળે છે તે ઓર જ છે. ગરમ પાણીથી બધી વખત નાહવાનું ઠીક નથી લાગતું.

માથે કદી ગરમ પાણી નાખવું નહિ

उष्णेन शिरसः स्नानं अहितं चक्षुषः सदा।
शीतेन शिरसः स्नानं चक्षुष्यमिति निर्दिशेत् ॥

(सुश्रुत

કદી પણ માથા ઉપર ગરમ પાણી નાખવું નહિ. એથી આંખ બગડે છે. એથી ઊલટું, માથા ઉપર ઠંડું પાણી રેડવું એ આંખો માટે અતિહિતકર છે. માટે જે ગરમ પાણીથી નાહતા હોય તે આટલી વાત યાદ રાખે કે ગરમ પાણી માથા ઉપર રેડવાથી આંખો બગડે છે અને ઠંડુ પાણી માથે રેડવાથી આંખો સુધરે છે.

નદી—તળાવ અને સમુદ્રમાં સ્નાન

જ્યાં જ્યાં દરિયો હોય ત્યાંના લોકો જો સમુદ્રમાં સ્નાન કરવાનો નિયમ રાખે તો ઘણું સારું. સમુદ્રના પાણીમાં વિદ્યુત્-પ્રવાહ છે અને તે સ્વાસ્થ્યપ્રદ છે એમ વિદ્વાનો માને છે. સમુદ્ર-સ્નાનથી કેટલાક રોગો મટે છે.

નદીમાં નાહવાનું પણ સારું છે. પરંતુ નદીનું પાણી વહેતું, નિર્મળ હોવું જોઈએ. મોટા તળાવમાં નાહવાનું પણ સારું છે.

પરંતુ ઠંડા પાણીમાં બહુ વખત રહેવાથી ધાર્યો ફાયદો થતો નથી; ઊલટું નુકસાન થાય છે. ઠંડે પાણીએ નાહનારે તુરત જ પાણીમાંથી બહાર નીકળી જઈ દિલ ટુવાલ વડે સાફ કરી નાખવું જોઈએ. બહુ વખત ઠંડા પાણીએ નાહવાથી સ્નાનનો ધારેલો ફાયદો થતો નથી.

નાહવાનો વખત

આ જમાનો સ્વચ્છંદ–પોષક છે. સાધારણ રીતે નાહવાનો વખત સવારનો છે. પો ફાટતા પહેલાં નાહીધોઈને પરવારી લેવાય તો ઘણું સારું; પણ આ જમાનામાં ખાસ કરીને ભણેલાઓ ગમે તે વખતે નાહે છે. કોઈ બપોરે બે વાગે, તો કોઈ ખાતાં અગાઉ ૦ા કલાક પહેલાં, તો કોઈ સાંજે—આમ મનસ્વી રીતે સ્નાન કરે છે. પરંતુ પ્રાચીનોએ તો નાહવા માટે પ્રાતઃકાલને જ શ્રેષ્ઠ ગણ્યો છે. બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠવાની આર્યોને આજ્ઞા છે. આર્યો ‘ ઉષર્બુધ ’ હતા. નિત્ય નૈમિત્તિક કાર્ય પતાવી લઈ સવારમાં જ તે સ્નાન કરતા. સવારમાં સ્નાન કરવાથી શરીરમાં અજબ સ્ફૂર્તિ આવે છે અને ગરમી પણ ઠીક ઠીક જળવાઈ રહે છે. શ્રી. બીરેન્દ્રનાથ ઘોષ કહે છે કે “ The best time for taking bath is the morning; if taken at night it should, as a rule, be a warm one. ”

અર્થાત્ સ્નાન માટે ઉત્તમ વખત સવારનો જ છે. જો રાત્રે સ્નાન કરવું હોય તો ગરમ પાણીએ નાહવું ઉચિત છે.

સ્નાન પછી ટુવાલ વડે દિલ લુછવું

આપણા દેશમાં સ્નાન કરીને સ્વચ્છ ટુવાલ વડે શરીર લૂછી નાખવાનો ચાલ નથી. કેટલેક સ્થળે પહેરેલા ધોતિયાના

એક છેડાને નીચોવી કાઢી તે વડે શરીર લૂછવામાં આવે છે. કેટલાક શરીરને થોડી વાર સુકાવા દે છે અને શરીર સુકાઈ ગયા બાદ વસ્ત્રો પહેરી લે છે. કેટલાક બદલવાના ધોતિયાના એક છેડાથી જ શરીર લૂછે છે. આ બધી રીતો સારી નથી. જે વસ્ત્ર પહેરીને નાહતા હોઈએ તે જ વસ્ત્રના એક છેડાથી શરીર લૂછવું એ ઠીક નથી. ચરક કહે છે કે—

" न स्नानशाट्या स्पृशेदुत्तमाङ्गम् "

(सू. स्था. अ. ८—२२)

અર્થાત્: સ્નાન કરતી વખતે પહેરેલા વસ્ત્રથી કદી ઉત્તમાંગનો સ્પર્શ ન કરવો.

દિલ લૂછવા માટે એક સરસ, સ્વચ્છ ટુવાલ રાખવો જોઈએ, અને એ ટુવાલ વડે દિલ બરાબર ઘસી ઘસીને લૂછી નાખવું જોઈએ. ભાવમિશ્રે યોગ્ય જ કહ્યું છે—

स्नानस्यानन्तरं सम्यग्वस्त्रेणांगस्य मार्जनम् ।
कान्तिप्रदं शरीरस्य कण्डूत्वग्दोषनाशनम् ॥

સ્નાન પછી સારી રીતે, સ્વચ્છ વસ્ત્રવડે દિલ લૂછી નાખવું જોઈએ. આ અંગમાર્જનવિધિ કાન્તિપ્રદ છે અને ખૂજલી, ચામડીના રોગો વગેરેનો નાશ કરનાર છે.

એકનો વાપરેલો ટુવાલ બીજાએ ન વાપરવો જોઈએ.

કોણે સ્નાન ન કરવું?

तच्चातिसार ज्वरितकर्णशूलानिलार्त्तिषु ।
आध्मान रोचकाजीर्ण भुक्तवत्सु च गर्हितम् ॥

(सुश्रुत)

અર્થ : જેને ઝાડા થતાં હોય, તાવ આવતો હોય, કાનમાં ચસકા મારતા હોય અને વાયુના બીજા વિકારો થતાં હોય, પેટમાં આફરો ચડતો હોય, અરુચિ હોય, અજીર્ણ હોય—આ બધા માટે સ્નાન નિષિદ્ધ છે. ખાઈને તુરત સ્નાન ન કરવું જોઈએ.

ડૉ૦ બીરેન્દ્રનાથ ઘોષ કહે છે કે "ઉપવાસ વખતે, સારી રીતે જમી ઊઠ્યા પછી તુરત જ, તેમ જ કામ કરવાથી ઉત્પન્ન થયેલા થાકના વખતમાં સ્નાન ન કરવું જોઈએ."

જમીને તરત નાહવાથી પાચનક્રિયા બગડે છે.

આંબળાના પાણીથી સ્નાન

ભાવમિશ્ર કહે છે :

यः सदामलकैः स्नानं करोति स विनिश्चितम् ।
वलिपलित निर्मुक्तो जीवेद्वर्षशतं नरः ॥

(भावप्रकाश पू. खंड)

અર્થ : જે મનુષ્ય હમેશાં આંબળાંના પાણીથી સ્નાન કરે તે વળિયાંપળિયાંથી મુક્ત રહી સો વર્ષ સુધી જીવે છે.

આંબળાં રસાયન છે. આયુર્વેદમાં આંબળાંની પ્રશંસા ખૂબ જ કરવામાં આવેલી છે. આંબળાંમાં પાંચ રસ છે, લોહનો ભાગ છે. હમેશ આંબળાં ખાવાથી મનુષ્ય દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરે છે. આંબળાના ઉકાળાવડે નાહવાથી શરીરમાં ફાયદો થાય એ તદ્દન સાચી વાત છે. આંબળાંના પાણીથી સ્ત્રીઓ વાળ ધૂએ છે અને તેથી માથું સાફ રહી વાળ સરસ વધે છે. આ વાત ફક્ત ભાવમિશ્રે જ કહી છે—બીજે જોવામાં નથી આવતી.

સ્નાનની જગા

પ્રત્યેક ઘરમાં સ્નાન માટે છલાયદી જગો હોવી જોઈએ. આપણાં ઘરોમાં નાહવા માટે કંઈ પણ સગવડ નથી હોતી એટલે

પ્રત્યેક અંગ બરાબર ધોઈને સાફ રાખી શકાતું નથી. નાહવા માટે જુદી ઓરડી હોય તો સ્ત્રી કે પુરુષ નિશ્ચિંતે તેમાં પ્રત્યેક અંગ બરાબર ધોઈને સાફ રાખી શકે. આપણે ત્યાં તો ઓટલે બેસીને સ્ત્રીપુરુષો નહાય છે. આ સ્થિતિમાં, શરમને લઈને છૂટથી, નાહી શકાતું જ નથી. અને આ જ કારણથી આપણાં સ્ત્રીપુરુષોમાં ખસ, ખુજલી અને દાદરના ઘણા કેસો જોવામાં આવે છે. દરેક ઘરમાં સ્નાનાગાર (બાથરૂમ) હોવું જ જોઈએ.

સાબુનો ઉપયોગ

પહેલાંના વખતમાં આજના જેવા સાબુ ન હતા. પણ 'સ્નાન રજ'નો ઉપયોગ થતો સુગંધી વસ્તુઓ શરીર ઉપર ચોળવામાં આવતી. નાહવાનો સાબુ ગમે તેવો ન વાપરવો જોઈએ. જે સાબુમાં બહુ સોડા કે બહુ ક્ષારો હોય તે સાબુ ચામડીને બગાડે છે. સાબુ ચામડીને લીસી અને મૃદુ રાખે એવો હોવો જોઈએ. ગોદરેજના નાહવાના સાબુ નં ૧—નં. ૨, મ્હૈસુર સૅન્ડલ સોપ, હિમાની સોપ, ગ્લીસરીન સોપ, આ સરસ જાતના સાબુ છે. ચામડીને તે મુલાયમ રાખે છે, શરીરને સ્નેહન આપે છે. ઊંચી જાતની સુગંધથી મન પ્રફુલ્લ રહે છે, શરીર ઉપરનાં જંતુ નાશ પામે છે. ગમે તેવા હલકા સાબુથી નાહવા કરતાં તો વગર સાબુએ નાહવું વધુ હિતકર છે. હમેશાં સાબુથી ન નવાય. તો ફિકર નહિ, પરંતુ અઠવાડિયામાં બે દિવસ તો સાબુથી નાહવું જ જોઈએ.

ટુવાલથી શરીરનું ઘર્ષણ

તૈલાભ્યંગ પછી આપણે સ્નાન કરીએ છીએ. તેલની ચિકાશ દૂર કરવા માટે સાબુ કરતાં ચણાનો લોટ સરસ છે; પણ આજના સુધરેલાઓને ચણાનો લોટ વાપરવો પસંદ નહિ પડે. તો એક

ખાસ ખાદીનો નાનો કકડો પાણીમાં બોળીને તે વડે આખું શરીર ઘસી નાખવું શ્રેયસ્કર છે. એથી શરીર ઉપરનો મેલ બહુ સારી રીતે ઊખડે છે. હાથે શરીરને ચોળીને નાહવા કરતાં આવી રીતે ખરબચડા કકડાથી દિલ ઘસીને સાફ રાખવું વધુ હિતકર છે. જ્યાં હમેશાં તૈલાભ્યંગ કરવાનો ચાલ છે ત્યાં આવી રીતે કકડાથી શરીર ઘસવાનો ચાલ પણ છે. આપણા મહેનતુ લોકો માટે આવી રીત શરીર સાફ કરવું વધુ હિતકર છે. શરીરનાં તમામ છિદ્રો આથી ખૂબ ખુલ્લાં રહે છે. ઘર્ષણથી ચામડી પણ ખૂબ સરસ રહે છે અને રુધિરાભિસરણ પણ ત્વરિત બને છે. આવી રીતે સ્નાન કરનારને દાદર કે લૂખસ થાય જ નહિ.

સ્નાન અને ચારિત્ર

મથાળું વાંચી ઘણાને નવાઈ લાગશે. પણ સ્નાનને ચારિત્ર સાથે સંબંધ છે એમ હર્બર્ટ સ્પેન્સર તેમના 'સ્ટડી ઑફ સોસિયોલૉજી' નામના ગ્રંથમાં લખે છે. આ તત્ત્વવેત્તા કહે છે:

> "Go to any jail and ascertain how many prisoners had been in the habit of taking a morning bath, and you will find that criminality habitually went with dirtiness of skin. Count up those who had possessed a second suit of clothes and a comparison of the figures would show you that . . ." (P. 361)

> અર્થાત્ કોઈ પણ કેદખાનામાં જઈને જુઓ અને જે કેદીઓ સજા લઈને આવ્યા હોય તેમને મળીને પૂછો કે તેઓમાંના કેટલા હમેશાં સ્નાન કરતા હતા? તમને જણાશે કે તેઓમાંના ઘણા ખરા સવારમાં સ્નાન કરનારા ન હતા. ગંદી ચામડી અને ગુનાઓ, મોટે ભાગે, સાથો-

૫ સવારમાં ઠંડા પાણીએ નાહવું હિતાવહ છે; પરંતુ ઠંડા પાણીના સ્નાનની ક્રિયા જલદી આટોપી લેવી જોઈએ.

સવારનું સ્નાન તાઝગી અને ગરમી લાવવા માટે લેવાનું છે. રાત્રે ગરમ પાણીથી નાહતી વખતે શરીર સાફ કરવા તરફ પૂરતું ધ્યાન આપવું.

૬ એક નાના સ્વચ્છ કકડા વડે શરીર ઘસવું હિતકર છે.

૭ ઊંચી જાતના સાબુથી નાહવું હિતકર છે.

૮ ઘરમાં જેટલાં માણસો હોય તેટલા ટુવાલ જુદા જુદા રાખવા જોઈએ. ટુવાલ સિવાય સ્નાન થઈ શકે જ નહિ.

૯ અવારનવાર નદી, સમુદ્ર, સરોવરમાં સ્નાન કરવું આરોગ્યપ્રદ છે.

૧૦ સવારસાંજ બે વખત નાહવાનો ચાલ પાડવાની જરૂર છે. સ્નાન આરોગ્ય, સૌન્દર્ય અને લક્ષ્મી વધારનાર છે.

૧૧ સ્નાનને ચારિત્ર સાથે ઘણો જ ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે, માટે ચારિત્રની દૃષ્ટિએ પણ સ્નાન કરવું હિતકર છે.

પ્રકરણ આઠમું

ધ્યાનધારણા

मंगलाचारयुक्तानां नित्यञ्च प्रयतात्मनाम् ।
जपतां जुह्वताञ्चैव विनिपातो न विद्यते ॥ (मनु)

મંગલ આચારયુક્ત, સંયતાત્મા અને જપહોમ કરનાર મનુષ્યનો વિનિપાત—વિનાશ—સંભવતો જ નથી. (મનુ)

જગતમાં આજ શાંતિ નથી, કોલાહલ છે, દારુણ કોલાહલ છે. સવારથી સાંજ સુધી જીવલેણ ઉપાધિઓમાંથી માણસ ભાગ્યે જ છૂટો થાય છે. ચિંતાઓ એને પીડી રહી છે, લાલસાઓ એને ભરખી રહી છે. મૌનથી જ વ્યાખ્યાનો આપનારા ધન્ય ગુરુઓ પણ નથી રહ્યા. દેવમંદિરોમાં ય કોલાહલ અને અશાંતિ વ્યાપેલી છે. શાંત સ્થળ શોધ્યું જડતું નથી. જીવલેણ ઉપાધિઓ, માનસિક વ્યગ્રતા, કાળજાં ચીરતી ચિંતાઓ અને આત્મા હણતી વાસનાઓથી અટુલો માનવી ઘેરાયેલો છે.

દિન ઊગ્યે નવનવા રોગો દર્શન દે છે અને લાખોને સ્વાહા કરે છે. યાતનાઓની ચિચિયારીઓથી જગતશાંતિ ભયમાં આવી પડી છે.

સંચાઓના ધણધણાટમાં ગરીબોની ચીસો સંભળાતી નથી. લાખો મિલમજૂરોની આંખમાં મૃત્યુની છાયા છાઈ રહી છે, યંત્રોમાં લાખોની કાયા પિસાઈ રહી છે. અત્યાચાર, ત્રાસ, જોર-જુલમ ચોતરફ ડોકિયાં કરી રહ્યો છે. આવા જમાનામાં આપણે જીવીએ છીએ.

અને ચિંતવન કરવું તે તો મનનો વિષય જ છે. સ્વભાવથી જ ચંચલ એવા મનમાં હવે શાંતિ રહી નથી. આવતી કાલ કેવી જશે તેની ચિંતામાં ને ચિંતામાં જ મનની શાંતિ નાશ પામી છે. ચોતરફ વિષયોને ઉશ્કેરનારું વાતાવરણ છે. આંખડીની મોહિની અંગના અભિલાષો, ઇંદ્રિયોનાં બંડ, અને સાધુત્વનાં ખંડેરો વચ્ચે અંગેઅંગમાં કામાગ્નિ પ્રદીપ્ત થઈ રહ્યો છે. હૃદયતૃણકુટીરમાં સ્મરાગ્નિ ઉદ્દિપ્ત થઈ રહ્યો છે. શરીરનો મોહ મટીને ઈશ્વર તરફ સ્નેહ પ્રગટે એવું એક પણ ચિહ્ન જણાતું નથી. અવિવેકી વિષય-વિહાર જાણે ઓછો હોય એમ એને વધુ ઉદ્દિપ્ત બનાવવા દર સ્ટીમરમાં જાતીય સાહિત્યના ગંજ ખડકાય છે. પાપનો પરિવાર વધી રહ્યો છે, ઇંદ્રિયોનાં બંડો આવશ્યક મનાવા લાગ્યાં છે, સંયમની ઠેકડી થઈ રહી છે. પરિણામે દેહ અને દેહીના મંદવાડ જણાય છે.

ગરીબી અને અજ્ઞાનતા ઘટઘટમાં ભરી છે અને એક કવિ કહે છે તેમ

દુનિયાં જલે સ્થળસ્થળે દવમાં કારમા
એ ઝાળના તણખા ઊડે છે આભમાં.

અને અખાની વાણીમાં કહું તો

દેહાભિમાન હતું પાશેર, વિદ્યા ભણતાં વાધ્યું શેર.
ચર્ચા વદતાં તોલું થયો, ગુરુ થયો ત્યાં મણમાં ગયો.
એમ હલકાથી ભારે હોય, આત્મજ્ઞાન મૂળગું તે ખોય."

એમ દેહાભિમાન ખૂબ વધ્યું છે. પ્રથમ જે વિદ્યાનું પ્રયોજન 'उपशमवतां क्लेशहतये' હતું તે આ જ 'विषयसुखवृद्धयै विषयीणाम्' બન્યું છે.

અને આ વિષમસ્થિતિમાં ધર્મ અને ઈશ્વરની સામે બંડ શરૂ થયું છે. ધર્મ અને ઈશ્વરને માનવ નિર્બળતામાંથી જન્મ લેતા ભ્રમ તરીકે પિછાનવામાં આવ્યો છે. ધર્મ એ જીવનને ઘડનારું પ્રેરક બળ છે એનો આજે ઇનકાર થઈ રહ્યો છે. અને ધર્મ સામે જે પ્રહારો થઈ રહ્યા છે તે ખોટા પણ નથી. હાલ જે સ્થિતિમાં ધર્મનાં દર્શન આપણને થઈ રહ્યાં છે તે ધર્મ કરતાં તો અધર્મ વધુ સારો હોય એમ માનવાને મન લલચાય છે. હાલ ધર્મ મનુષ્યને જેટલો અધર્મ શીખવે છે તેટલો અધર્મ તો તેને નાસ્તિકતા પણ નહિ શીખવે. આધુનિક ધર્મ એ ખરેખર સમાજને ઘેનમાં રાખી મૂકનાર અફીણની ગોળી જ છે. આચાર્યો, મહંતો, ગોંસાઈઓ વગેરેની સડેલી સંસ્થાઓમાંથી બેહદ બદબો વછૂટી રહી છે. એમની નાગચૂડમાંથી છોડવનાર અને યુગધર્મની છાતીના ધબકારા સમજનાર એકાદ અરવિંદ જેવા યોગીશ્વરની હિંદ રાહ જોઈ રહ્યું છે. યોગીઓના દેશમાં આજે લફંગાઓ અને લંપટોએ અડ્ડા જમાવ્યા છે.

અને આ બધાઓએ મૂર્તિપૂજાના મહત્વને બેહદ વધાર્યું છે. એ પથ્થરના ઠાકુરજીઓ આગળ રાજભોગો અને મંગલાના ભોગો ધરાવાય છે અને દરિદ્રનારાયણોની ઉદરદરિઓ—પેટની બખોલો—વણપુરાયેલી રહે છે. મૂર્તિપૂજાએ દેશનું ખૂબ જ અનિષ્ટ કર્યું છે. મૈત્રેયી ઉપનિષદ્‌નો એક સુંદર શ્લોક મૂર્તિપૂજાની નિઃસારતા માટે પૂરતો છે :

पाषाणलोहमणिमृणमय विग्रहेषु
पूजा पुनर्जननभोगकरी मुमुक्षोः ।

तस्मात् यतिः स्वहृदयार्चनमेव कार्यं
बाह्यार्चनं परिहरेत् अपुनर्भवाय ॥

અર્થાત્ મુમુક્ષુ—મોક્ષની ઇચ્છાવાળાઓ માટે પથ્થરની કે ધાતુઓની મૂર્તિઓની પૂજા મોક્ષપ્રદ નથી પણ વારંવાર જન્મ અને ભોગકરી છે. માટે યતિએ તો પોતાના હૃદયની અંદર જ અંતર્યામીની અર્ચના કરવી અને અપુનર્ભવ (પુનર્જન્મના નાશ માટે) માટે બાહ્યાર્ચન (મૂર્તિપૂજા) નો ત્યાગ જ કરવો ઘટે છે.

વળી અન્યત્ર એક શ્લોક વાંચ્યો છે કે

उत्तमा सहजावस्था मध्यमा ध्यानधारणा
अधमा तीर्थयात्रा च मूर्तिपूजाऽधमाधमा ॥

અર્થ: સુસ્પષ્ટ છે. મૂર્તિપૂજાએ આપણને અંદર જોતા જ બંધ કરી દીધા છે. મંદિરની ચાર દીવાલોમાં જ ઈશ્વરને ગોંધી રાખવાથી જગતમાંથી તેનો બહિષ્કાર થયો છે.

ખરા ધર્મની કોઈ નિંદા નથી કરતું. સાચા ધર્મવીરો તો તો કોઈપણ કાળમાં અને કોઈપણ સમાજમાં પૂજાર્હ છે. કવિવર રવીન્દ્રનાથના એક બાઉલ ગીતમાં મૂર્તિપૂજા અને ગુરુઓ સામે સરસ કટાક્ષ છે—

Thy path, O Lord ! is hidden by mosque and temple
I hear Thy call, but the Guru stops the way.
What gives peace to my mind, sets the world
ablaze.
The cult of one dies in the conflict of the many,
The door of it is closed by many a lock of Koran
Puran & Rosary
Even the way of renunciation is full of tribulation [1]

૧ '*Vishva Bharti*' Quarterly.

મનને વશ કર્યાં વિના ઈશ્વરની પૂજા થાય જ નહિ. જગત એ જ હરિ છે અને હરિ એ જ જગત છે એ વ્યાપક ભાવમાં જ ઈશ્વરની ખરી પૂજા છે. જગતની સેવામાં હરિની જ પૂજા છે.

શ્રીમદ્ભાગવતમાં આ વિષય ઉપર પ્રકાશ પાડે એવા અનેક શ્લોકો છે—થોડાક જુઓ—

अहं सर्वेषु भूतेषु भूतात्मावस्थितः सदा ।
तमवज्ञाय मां मर्त्यः कुरुतेऽर्चाविडम्बनम् ॥
३–२९–२१

હું પ્રાણી માત્રમાં એના આત્મારૂપે સદા વસું છું. તેની અવજ્ઞા કરીને માણસ પૂજા કરે તે પૂજા નહિ પણ પૂજાની વિડંબના માત્ર છે.

यो मां सर्वेषु भूतेषु सन्तमात्मानमीश्वरम् ।
हित्वार्चां भजते मौढ्यात् भस्मन्येव जुहोति सः ॥ २२

સર્વ પ્રાણીમાં રહેલા મને છોડીને જે મૂર્તિને પૂજે છે તે મૂઢ માણસ ભસ્મમાં જ હોમ કરે છે.

अथ मां सर्व भूतेषु भूतात्मानं [illegible] ।
अर्हयेद्दानमानाभ्यां मैत्र्याऽभिन्ने[illegible] ॥

સર્વ પ્રાણીઓના શરીરને [illegible] દાન કરવું, માન આપવું, મિત્ર ગણવો તે [illegible]

યજ્ઞયાગ, **જપ, હોમ,** વ્રત ઉપવાસ [illegible] [illegible]ભે છે —**સંસારમાં મચ્યાપચ્યા**યેાને [illegible]

ચંચલ મનને વશ કર્યા વિના મનુષ્યને સાચી શાંતિ સાંપડતી જ નથી. મનને વશ કરવા માટે પ્રત્યેક મનુષ્યે હમેશાં જાગ્રત રહેવું જોઈએ. જગતની ગડમથલમાંથી એકાદ કલાક ધ્યાનધારણા માટે કે ચિત્તની એકાગ્રતા માટે કાઢવાની ખૂબ જ જરૂર છે. મનોનિગ્રહ વિના સુખશાંતિ શક્ય જ નથી. ગીતામાં યોગ્ય જ કહ્યું છે :

असंशय महाबाहो ! मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥

મન દુર્નિગ્રહ અને ચંચલ છે એમાં સંદેહ જ નથી. પરંતુ હે કૌન્તેય ! અભ્યાસ અને વૈરાગ્યદ્વારા મનને વશ કરી શકાય છે.

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः ।
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः ॥

જેમનું ચિત્ત પોતાને વશ (સંયત) નથી એવાને માટે યોગ દુષ્પ્રાપ્ય છે, પરંતુ જેણે પોતાના મનને વશ કર્યું છે તેવાઓ માટે જ 'યોગ' ની શક્યતા છે. અને યોગ એટલે કંઈ miracle જાદુ નહિ પણ સંયતાત્માની શક્તિ.

પ્રત્યેક મનુષ્ય જે વખતે તેને ખૂબ જ શાંતિ મળે એમ હોય તે વખતે એકાંતમાં બેસી ધ્યાન ધારણા કરે એ નિતાન્ત આવશ્યક છે. પ્રથમ તો ધ્યાન કરવા બેસતાં જ અનેક વિચારો આપણી પર હલ્લો કરે છે. અન્ય સમયમાં અહીંતહીંની વ્યર્થ સ્ફુરણાઓ ઉત્પન્ન થઈને મનને એટલી બધી વિક્ષિપ્ત નથી બનાવતી, જેટલી ધ્યાનમાં બેસતી વખતે મનને ક્ષુબ્ધ બનાવે છે. પરિણામે, શરૂઆતમાં જ મક્ષિકાપાત થાય છે અને નિરાશા ઉપજે છે. પરંતુ મનને વશ કરવું એ સહેલું કાર્ય નથી. મન કેટલું દુર્ધર્ષ છે અને તેના ઉપર સંસ્કારોનું કેટલું પ્રબલ આધિપત્ય છે

તે આપણને તે જ વખતે સમજાય છે. પરંતુ સાધકે આ સ્થિતિનો સામનો કરવો જ રહ્યો. અભ્યાસથી અને વૈરાગ્યથી ધીરેધીરે કાર્ય સધાય છે.

यतो यतो निश्चरति मनः चंचलमस्थिरम्।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत्॥

આને માટે ભગવાનની કૃપા જોઈએ અને અંતરાત્માનો તીવ્ર આગ્રહ જોઈએ. ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ માટે જેના અંતરમાં ભૂખ જાગ્રત થઈ હોય છે, જે તેને માટે બેચેન બન્યો હોય છે, જે અસહ્ય વિયોગથી ઝૂરતો હોય છે તેવાઓ જ મનની શાંતિ પ્રાપ્ત કરે છે. મન ઉપરના આધિપત્ય સાથે જગતના આધિપત્યને સરખાવો તો પણ મનના આધિપત્યની જ તુલા વધશે. આથી જ શંકરાચાર્યે કહ્યું છે: " जित जगत् केन, मनो हि येन. " અર્જુન જેવાએ મનને ' દુર્નિગ્રહ અને ચલ ' સમજી અસાધ્ય સમજીને ભગવાનને વિનમ્રભાવે પ્રાર્થના કરી હતી.

આ જમાનામાં મનની શાંતિની ખૂબ જ જરૂર છે અને ધ્યેયલક્ષી યુવાનોએ જીવનની ભવ્યતા અને ગંભીરતા પિછાની શાંતચિત્ત થવા મથવું જોઈએ. વિશ્વવિખ્યાત ક્ષયરોગચિકિત્સક ડૉ. મુથુ કહે છે:

Nervous anxiety, physical and mental fatigue, overwork, want of fat, strenuous life—all tend to sap the vigour and impair the bodily activities and bring about conditions of disease like tuberculosis. Man is more than fresh air and food. He is a triune being composed of body, mind and spirit. The mind controls the body while the spirit controls both mind and body. This is a noisy, restless age which

allows no time for a still life and quiet thinking. Our fore fathers, the Rishis, knew the value of restful surroundings and gave them—selves up to solitude and silent meditation. Rush and bustle and excitement irritate the fine, sensitive brain and nervous system, interfere with the normal working of the digestive organs aud keep the whole body in constant agitation. But nature works in silence. The dews fall, the plants grow, the flowers open their petals in silence.........Above all, in this age of noise and bustle and restless haste, it is absolutely necessary that we should seek the silent sanctuaries, learn to commune: with our maker, the source of all health and strength, so that His Divine energy may flow into our empty souls and make us fit physically, mentaly and spiritually for the coming strenuous days.*

અર્થ: માનસિક ચિંતા, શારીરિક અને માનસિક શ્રમ, અતિશ્રમ, આરામનો અભાવ, અને સતત ઉદ્યોગપરાયણતા—આ બધાં શક્તિનો હ્રાસ કરે છે, શારીરિક ક્રિયાઓને સ્થગિત કરે છે અને ક્ષય જેવા રોગો જન્માવે છે. સ્વચ્છ હવા અને ખોરાક કરતાં માનવજીવન કંઇ વિશેષ વાંછે છે. [શરીરેન્દ્રિય સત્વાત્મા સંયોગોધારિ જીવિતમ્ (ચરક)] શરીર, મન અને આત્માના સંયોગને જ જીવન કહેવાય છે. મન શરીરને વશ રાખે છે જ્યારે

* મદ્રાસની કવીન મેરી કોલેજમાં " હેલ્થ એન્ડ ધી પ્રિવેન્શન ઓફ ટ્યુબર ક્યુલોસિસ " એ વિષય ઉપર ડો. મુથુએ રસિક ભાષણ આપ્યું હતું જે ૬ ઠ્ઠી ઓગસ્ટ ૧૯૩૩ ના 'બોંબે ક્રોનિકલ'માં છપાયેલું છે તે ઉપરથી.

આત્મા મન અને શરીર બન્નેને આધીન રાખે છે. આ જમાનો અવાજ, ઘોંઘાટ અને ચંચલતાનો છે, આમાં શાંત જીવન અને ધ્યાનધારણા માટે સ્થળજ નથી જડતું. આપણા ઋષિઓ શાંત વાતાવરણનું મહત્ત્વ સમજતા હતા અને તેથી જ શાંત આશ્રમોમાં રહીને ધ્યાનધારણામાં જ જીવન વ્યતીત કરતા. ઘોંઘાટ, દોડધામ અને ઉત્તેજના—લાગણીપ્રધાન મન અને જ્ઞાનતંતુઓને અકારણ ઉત્તેજે છે; પાચક અવયવોના કાર્યમાં ખલેલ પહોંચાડે છે અને શરીરને સતત ક્ષુબ્ધ રાખે છે. પરંતુ કુદરત પ્રત્યેક કાર્ય શાંત વાતાવરણમાં જ કરે છે. ઝાકળ રાત્રીની નીરવ શાંતિમાં જ વર્ષે છે, છોડવાનો વિકાસ શાંતિમાં જ સધાય છે અને ફૂલ પણ શાંત વાતાવરણમાં જ પોતાની પાંદડીઓ ખોલે છે......વધુ શું? આ ક્ષુબ્ધ વાતાવરણમાં—દોડધામ અને ઘોંઘાટના દિવસોમાં આપણે આપણા સરજનહાર પરમાત્મા સાથે ધ્યાનધારણાદ્વારા તાદાત્મ્ય સાધવું જોઈએ, કારણ કે તે જ આપણો સુખવિધાતા અને બલદાતા છે. તેની દિવ્ય શક્તિ આપણા ખાલી ખોખાં જેવા આત્માઓને પરિપ્લાવિત કરી અને આપણને શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક બલ દઈ આગામી વિકટ જીવનકલહમાં આપણો જીવનપંથ ઉજાળો.”

ચિત્તની સંકલ્પ વિકલ્પાત્મક વિવિધ અવસ્થાઓ છે. મહર્ષિ પતંજલિએ તેને પાંચ ભાગમાં વિભક્ત કરેલી છે:

(૧) ક્ષિપ્ત—રજોગુણની અધિકતાથી ચિત્ત જ્યારે અત્યંત ચંચલ થાય છે;

(૨) મૂઢ—તમોગુણની પ્રબલતાથી ચિત્ત જ્યારે મોહાચ્છન્ન અને નિર્વેદ અવસ્થાને પ્રાપ્ત થાય છે અર્થાત્ આલસ્ય અને જડતાથી ઘેરાઈ જાય છે;

(૩) વિક્ષિપ્ત ચિત્તને સ્થિર કરતી વખતે જે અસ્થિરતા દેખ્યામાં આવે છે તે;

(૪) એકાગ્ર—સત્વગુણના આધિક્યથી જ્યારે ધ્યેય વસ્તુમાં ચિત્તનો એકધારો પ્રવાહ વહે છે તે;

(૫) નિરુદ્ધ-ચિત્ત જ્યારે સંકલ્પવિકલ્પ રહિત થઈને એક અનિર્વચનીય સ્થિર અવસ્થાને પ્રાપ્ત થાય છે તે.

કંઈક અંશે પ્રાણાયામ અને ધ્યાન બન્ને સાધનોથી મનને ધીરે ધીરે વશમાં લાવી શકાય છે. આટલા જ કારણથી મનુ કહે છે :

प्राणायामैः दहेत् दोषान् धारणाभिश्च किल्विषम् ॥

અર્થાત્ પ્રાણાયામદ્વારા ઈંદ્રિયવિકાર આદિ સમસ્ત દોષોને ભસ્મ કરવા જોઈએ અને ધ્યાનધારણાદ્વારા સમસ્ત પાપોનો નાશ કરવો જોઈએ. મહર્ષિ પતંજલિના મત અનુસાર ચિત્ત સ્થિર કરવાનો એક બીજો પણ ઉપાય છે.

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुख दुःख पुण्यापुण्य
विषयाणां भावनातः चित्तप्रसादनम् ॥

સુખી, દુઃખી, પુણ્યાત્મા અને પાપી પ્રતિ યથાક્રમ મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા અને ઉપેક્ષા—ભાવના દ્વારા ચિત્તપ્રસાદની પ્રાપ્તિ થાય છે.

'वीतरागविषयं वा चित्तम्'

કોઈ વીતરાગ મહાપુરુષના તરંગહીન, સહજ, નિશ્ચિંત ભાવને હૃદયંગમ કરીને આપણા મનમાં પુનઃ પુનઃ એની ધારણા કરવાની ચેષ્ટાથી પણ ચિત્ત સ્થિર થાય છે. અથવા

'ईश्वरप्रणिधाना द्वा'

પ્રકરણ નવમું

વસ્ત્રધારણ

હરેક સુધરેલી પ્રજામાં વસ્ત્રના વપરાશની ટેવ અતિ પુરાણી છે. વસ્ત્રધારણનો મુખ્ય હેતુ શરીરને શણગારવાનો કે ટાઢતાપથી તેનું રક્ષણ કરવાનો—એ ચર્ચા અહીં અસ્થાને છે. કેટલાક કહે છે કે વસ્ત્રધારણ કુદરતી નથી, પણ એવાઓને હું કહું છું કે જીવવું એ જ કુદરતી નથી. ઘર બાંધવાં, અન્ન પકાવવું, લગ્ન કરવું—આ બધું શું કુદરતી છે? માટે કુદરતી અકુદરતીની વંધ્ય ચર્ચા આપણે બાજુ મૂકી વસ્ત્રના 'યાથાતથ્ય'ને તપાસીશું.

શરીરના પોષણ અને વસ્ત્રધારણને નિકટનો સંબંધ છે. શરીર ગમે તેટલું કસાયેલું—ખડતલ કાં નથી હોતું તોપણ જો તેને પુષ્કળ ખોરાક નથી મળતો તો તે ટાઢ સહન કરી શકતું નથી. જેમ ખોરાક ઓછો અને આહારશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ અપૂર્ણ તેમ વસ્ત્ર વધારે જોઈએ. જ્યાં પોષણ અને પોશાક બન્નેની ખેંચ—ઊણપ—હોય છે ત્યાં તાપણીનું શરણું લેવામાં આવે છે; અથવા એકબીજાની સોડમાં ભરાઈને શરીરને હૂંફાળું રખાય છે. એટલે પોષણ અને પોશાકને સંબંધ છે એ દેખીતું જ છે.

મનુષ્યશરીર અન્નમાંથી પોતાને જોઈએ તેટલી શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. 'પ્રાણ' અન્નમય છે એમ જે કહેલું છે તે વાસ્તવિક જ

છે. અન્નમાંથી શક્તિ મેળવી દેહ સમસ્ત વ્યાપાર ચલાવે છે. શરીરમાં થતા વિધવિધ વ્યાપાર માટે જોઈતી શક્તિ અન્નમાંથી મેળવાય છે અને પ્રતિક્ષણ કોષોની જે ભાંગતોડ શરીરમાં ચાલી રહી હોય છે તેમાં જૂના કોષોનો નાશ કરી નવા સર્જવાનું કાર્ય પણ એ શક્તિ જ બજાવે છે. આ કાર્યો કરતાં શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે. જેમ મહેનત વધારે તેમ ગરમી વધુ ઉત્પન્ન થાય છે. આરામના વખતમાં ગરમી ઓછી જણાય છે. આપણા શરીરમાં સાધારણ રીતે ૯૭।। થી ૯૮।। ડિગ્રી જેટલી ગરમી કાયમ રહે છે. આ શરીરની ગરમી એકધારી ચાલુ રાખવામાં આપણા શરીરની ચામડી અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ચામડી જ્ઞાનતંતુઓના સમૂહથી ભરપૂર છે અને ટાઢ કે તાપની અસર આ જ્ઞાનતંતુઓ દ્વારા ચામડી ઉપર ઘણી થાય છે. તાપ સખત પડતો હોય, ગરમી ખૂબ લાગતી હોય ત્યારે ચામડીમાં રહેલી નળીઓનાં મોં પહોળાં થાય છે અને તેમાં લોહી જમા થાય છે. પરિણામે ચામડી લાલચોળ થઈ જાય છે. આવે વખતે ચામડીમાં રહેલી પરસેવાની અનેક ગ્રંથિઓને ઉત્તેજિત કરીને જ્ઞાનતંતુઓ પરસેવો ઉત્પન્ન કરી એ ચામડીને ઠંડી પાડી ગરમી શાંત કરે છે—અર્થાત્ લોહીને ઠંડું પાડે છે. આવી રીતે લોહીને શરીરની સપાટી ઉપર લાવી તેને એક કે બીજી રીતે ઠંડું કરી શરીર પોતાની વધારાની ગરમી ઓછી કરે છે. આવી રીતે ઠંડીથી ચામડીમાં રહેલી નળીઓ સંકોચાય છે અને લોહીનો મોટો જથ્થો શરીરના અંદરના ભાગમાં જઈ પોતાની ગરમી જાળવી રાખે છે. આવી રીતે ટાઢ અને તડકા સામે ચામડી શરીરને રક્ષણ આપે છે.

આગળનાં પ્રકરણોમાં આપણે ચામડીનું મહત્ત્વ વર્ણવી ગયા છીએ. ચામડીના સંરક્ષણ માટે અભ્યંગ, સ્નાન અને વ્યાયામની ઉપયોગિતા આપણે જોઈ ગયા છીએ. ચામડીનું સ્થાન શરીરમાં હૃદયથી બીજા નંબરનું છે, એમ જે કહેવામાં આવ્યું છે તે હવે

બરાબર સમજાશે. શરીરમાં થતા વિધવિધ વ્યાપારો માટે જે શક્તિ ખર્ચાય છે અને ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે તે ગરમીને દરેક ઋતુમાં એકધારી જાળવી રાખવામાં ચામડી કેવો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે! ટાઢ, તડકો, વરસાદ, હવા ઇત્યાદિની ખરાબ અસરથી શરીરને બચાવી શરીરની ગરમી એકધારી જાળવી રાખી, શરીરના શક્તિનો વ્યર્થ વ્યય થતો અટકાવી, તેનો સંગ્રહ કરવો અને આ રીતે આરોગ્ય જાળવી રાખવું, એ જ વસ્ત્રધારણનું પ્રયોજન છે.

દરેક ઋતુ અનુસાર જેમ આપણા આહારમાં અને વિહારમાં આપણે ફેરફાર કરીએ છીએ તેમ વસ્ત્રમાં પણ થવું જોઈએ. ઋતુ અનુસાર વસ્ત્રમાં ફેરફાર કર્યા વિના ન જ ચાલે. ઉનાળામાં સફેદ બારીક વસ્ત્રો અને શિયાળામાં કાળાં ગરમ વસ્ત્રો આપણે પહેરીએ છીએ, તે યોગ્ય જ છે. ઋતુઓની સારીમાઠી હવાની અસરને નિયમિત કરવા માટે વસ્ત્ર નિતાન્ત આવશ્યક છે.

અન્ન શરીરના પોષણ માટે આપણે લઈએ છીએ. પણ પોષણ સાથે અન્નની વિધવિધ વાનીઓ બુદ્ધિશાળી મનુષ્યજાતિએ ઉત્પન્ન કરી છે—અર્થાત્ પોષણ સાથે સ્વાદની એકવાક્યતા સાધી છે. વસ્ત્રમાં પણ એમ જ થયું છે. ચામડીની રક્ષા માટે પોશાકની જરૂર તો જણાઈ જ, પરંતુ સામાજિક સભ્યતામાં પોશાકને ઉચ્ચ સ્થાન આપી ઉપયોગિતા સાથે કલાનો સંયોગ પણ એ બુદ્ધિશાળી મનુષ્યોએ ઠીક ઠીક સાધ્યો છે. સ્વાદના અતિરેકથી જેમ આહારના ગુણનો આપણે નાશ કર્યો છે, તેમ કેવળ શરીરને શણગારવા ખાતર જ વસ્ત્રનો ઉપયોગ કરીને આપણે વસ્ત્રની ઉપયોગિતાને વણસાડી છે. અને આથી જ આપણા સમાજને ક્યાં અને કેવાં વસ્ત્રો પહેરવાં તેનું ભાન રહ્યું નથી. વસ્ત્રધારણ પણ આહાર-શાસ્ત્ર માફક કેટલુંક સ્પષ્ટીકરણ માગે છે. પોષણની દૃષ્ટિ ધ્યાનમાં રાખી ભલે આપણે સ્વાદની વાનીઓ વધારીએ; તેવી જ રીતે

વસ્ત્રપરિધાનની દૃષ્ટિ નજર સમક્ષ રાખી ભલે આપણે સામાજિક સભ્યતાને અનુરૂપ તેને બનાવીએ. પરંતુ શોભાનો ખ્યાલ શાસ્ત્રીય સ્વરૂપને ન હણે એ આપણે સંભાળવું જોઈએ.

વસ્ત્રધારણના ગુણ

कौशेयौर्णिकवस्त्रं च रक्तवस्त्रं तथैव च ।
वातश्लेष्महरं तत्तु शीतकाले विधारयेत् ॥
मेध्यं सुशीतं पित्तघ्नं कषाय वस्त्रमुच्यते ।
तद्धारयेदुष्णकाले तत्रापि लघु शस्यते ॥
शुक्लं तु शुभदं वस्त्रं शीतातपनिवारणम् ।
न चोष्णं न च वा शीतं तत्तु वर्षासु धारयेत् ॥
यशस्यं काम्यमायुष्यं श्रीमदानन्दवर्धनम् ।
त्वच्यं वशीकरं रुच्यं नवनिर्मलमम्बरम् ॥
कदापि न जनैः सद्भिः धार्यं मलिनमम्बरम् ।
तत्तु कण्डूकृमिकरं ग्लान्यलक्ष्मीकरं परम् ।

(भावप्रकाश पू. खं. प्र. ४)

અર્થ : કૌશેય[1] (રેશમી) અને ઔર્ણિક[2] (ઊનનાં) તેમ જ લાલ રંગનાં વસ્ત્રો વાતકફને હણનાર છે અને તે શિયાળામાં ધારણ કરવાં જોઈએ.

34078

૧ कौशेयं कृमिकोशोत्थम् । (अमरकोष) ભાવમિશ્ર 'પટ્ટામ્બર' અને 'તસરવસ્ત્ર'–આવો અર્થ કરે છે.

૨ ऊर्णा मेषादिलोम्निस्यात् । (अमरकोष).

કષાયવસ્ત્ર (કોકટી અથવા ભગવો રંગ) મેધ્ય (બુદ્ધિવર્ધક), બહુ સારાં, ઠંડાં અને પિત્તને હણનાર છે. તે ઉષ્ણકાલ—ઉનાળામાં ધારણ કરવાં જોઈએ. આ કષાયવસ્ત્રો હલકાં જોઈએ.

સફેદ વસ્ત્ર શુભદ (શુભ–કલ્યાણ), ઠંડી અને તાપ બન્નેનું નિવારણ કરનાર છે. તે નથી ગરમ કે નથી ઠંડાં. સફેદ વસ્ત્રો વર્ષાઋતુમાં ધારણ કરવાં જોઈએ.

નવાં અને નિર્મલ વસ્ત્રો યશને વધારનાર, આયુષ્યને વધારનાર, લક્ષ્મી અને આનંદને વધારનાર, ત્વચા (ચામડી)ને હિતકર, વશીકરણ કરનાર, અને રુચિ ઉત્પન્ન કરનાર છે.

કદાપિ શાણા પુરુષોએ ગંદાં–મલિન–વસ્ત્રો ન પહેરવાં જોઈએ. મલિન વસ્ત્રો કૃમિ અને ખુજલીને જન્મ આપનાર છે, ગ્લાનિ વધારનાર છે અને પરમ અલક્ષ્મી (અશોભા અને દારિદ્ય)કર છે.

(ભાવપ્રકાશ)

ખાદીનાં કપડાં

"ઊનનાં ગરમ કપડાં પોચાં અને સ્થિતિસ્થાપક હોઈ તેના તાંતણા ચામડીથી દૂર રહે છે અને તે ખાલી જગ્યામાં હવા ભરાઈ રહે છે—એટલે શરીર જોઈએ તેવું જ ગરમ રહે છે. ઠંડીની અસર થતી નથી. સૂતરનું કાપડ ઊન જેટલું જ જાડું, શોષક અને પાંખા વણાટવાળું હોય તો તે ઊનનાં કપડાં જેટલી જ ગરમી આપે છે. તેનાં છિદ્રોમાં ભરાઈ રહેલી હવાને લીધે ઠંડીની અસર નહિ થાય અને શરીર જોઈએ તેટલું ગરમ રહેશે. ઊનનાં કપડાં ધોવાથી જાડાં અને ટૂંકાં થઈ જઈ જલદી નકામાં થઈ જાય છે. સૂતરનાં કપડાંમાં તેમ થતું નથી. તે જ પ્રમાણે પાતળું શોષક અને પાંખા વણાટવાળું સૂતરાઉ કપડું ઊનાળામાં શરીરને સારી રીતે ઠંડક આપે છે, તેનાં છિદ્રોમાં પરસેવો ભરાઈ રહે છે

અને બહારની હવાથી તે ઠંડું થઈ શરીરને ઠંડક આપે છે. આ પ્રમાણે જુદી જુદી ઋતુઓમાં અનુકૂળ થાય તેવા સૂતરાઉ કાપડની બનાવટ કરવામાં આવે તો સૂતરાઉ કાપડ બધી ઋતુઓ અને જુદી જુદી હવામાં ઉપયોગી થાય. હિંદુસ્તાન જેવા ગરમ પ્રદેશમાં ગરમ કપડાંનો ખપ બહુ જ ઓછો રહે. ખાદીનો પ્રચાર વધતાં અને તેને ઋતુઓની જરૂરિયાત પ્રમાણે જાડી પાતળી બનાવવાથી આપણા દેશને ખાદીનું કાપડ જ ખરી રીતે ઉપયોગી થાય તેમ છે. **તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ તો હિંદુસ્તાનમાં ખાદી પ્રથમ સ્થાન લઈ શકે તેમ છે . . .**"[1]

૧ "પોશાક અને ખાદી" એ નામનો એક મનનીય લેખ ડો. માધવજી બી. મચ્છરનો 'પ્રસ્થાન' શ્રાવણ–૧૯૮૫ (પૃ. ૨૫૬ થી ૨૬૦)–માં પ્રસિદ્ધ થયો છે. એ લેખમાં 'પ્રેક્ટીશનર' નામના મેડિકલ જર્નલમાંથી વિખ્યાત ડૉ. લિયોનાર્ડ હિલના "પોશાક સંબંધી જ્ઞાનપ્રદ અને અનેક બિગતોથી ભરપૂર લેખ"નો સાર લેવામાં આવ્યો છે. ડો. લિયોનાર્ડ હિલ શોષક અને પાંખા વણાટવાળું કાપડ વાપરવાની ભલામણ કરે છે. "ખાદીની બનાવટ જ એવી છે કે તેનામાં પાણી શોષવાની શક્તિ વધારે પ્રમાણમાં આવે અને તેનું વણાટ પણ પાંખું જ હોય છે. ખાદી બનાવવા માટે વપરાતું હાથનું કાંતેલું સૂતર ખડબચડું હોવાથી અને તેનું જ વણાટમાં લેવાનું હોવાથી તેની શોષક શક્તિ પૂરેપૂરી જળવાઈ રહે છે. આના વિરુદ્ધ દેશી કે વિદેશી મિલોના કાપડમાં તેને લીસું ચળકતું સુંવાળું અને ઘટ્ટ બનાવવામાં આવે છે તેથી તેમાંથી આ બન્ને ગુણો વધતા ઓછા પ્રમાણમાં નષ્ટ થાય છે.

સ્વ. લાલા લજપતરાયના વિખ્યાત અઠવાડિક પત્ર 'પીપલ' (જાન્યુ. ૩૧, ૧૯૨૯)માં ડૉ. ધર્મવીર (F. R. C. S; D. P. H; L. R. C. P.)નો "The Wearing of The Home-Spun" નામનો લેખ પ્રગટ થયો છે. એ વિદ્વાન્ ડૉક્ટર પણ ખાદીના કાપડને સ્વાસ્થ્યરક્ષા માટે સારું ગણે છે અને કહે છે કે "ખાદી શિયાળામાં ગરમી અને ઉનાળામાં ઠંડી આપનાર છે. બધી રીતે તે સારી છે."

રેશમી વસ્ત્રો

હિંસાની વાત બાજુએ મૂકીએ. સમાજમાં એવી માન્યતા પ્રચલિત છે કે રેશમી વસ્ત્રમાં વીજળી ઉત્પન્ન કરવાનો ગુણ છે માટે તે ગરમ છે. સોળમા સૈકાના ભાવમિશ્રે ('ભાવપ્રકાશ' નામના ગ્રંથના કર્તાએ) પણ રેશમી વસ્ત્રોને ગરમ માન્યાં છે; જ્યારે ખરી વાત તો એ છે કે રેશમી કાપડ ઠંડું છે.

"ગરમ પ્રદેશમાં રેશમી કાપડ ઠંડું હોવાથી પોશાક માટે તડકામાં પહેરવા માટે ઉપયોગી છે. શુદ્ધ રેશમી કાપડમાં તેની સપાટી પર રહેલા ચળકાટથી સૂર્યનાં કિરણો પરાવર્તનથી પાછાં ફેંકવાની શક્તિ રહેલી છે એટલે તે તડકામાં ગરમ થતું નથી. એટલું જ નહિ પણ શુદ્ધ રેશમમાં સૂર્યનાં કિરણોમાં રહેલા ગરમ "અલ્ટ્રાવાયોલેટ" રેઝ (કિરણો) ઝીલવાની શક્તિ બહુ ઓછી હોવાથી રેશમી કપડું ઠંડું ગણાય છે, માટે ઉનાળામાં તેનો ઉપયોગ યથાર્થ ગણાય." ડૉ. લિયોનાર્ડ હિલના આ વિચારો આપણી ભ્રમણા ભાંગનાર છે.

ડૉ. બીરેન્દ્રનાથ ઘોષ તેમના 'હાઇજીન એન્ડ પબ્લિક હેલ્થ' નામના ગ્રંથમાં રેશમને મંદવાહક (Bad conductor of heat) માને છે અને તે ચામડી ઉપર શામક (Soothing) અસર ઉત્પન્ન કરનાર છે એમ કહે છે.

કપડાં કેવાં પહેરવાં જોઈએ?

ફૅશનને બહુ મહત્ત્વ આપવાથી પોશાકનો જ્ઞાનપૂર્વક વૈજ્ઞાનિક ઢબે ઉપયોગ થતો નથી. કપડાં બહુ તંગ ન પહેરવાં જોઈએ.

આમ ખરી ખાનદાન ખાદીને શાસ્ત્રનો ટેકો છે. હિંદુસ્તાન માટે ખાદીનો વપરાશ ઇષ્ટ છે.

તંગ વસ્ત્રો પહેરવાથી તબિયત બગડે છે. વસ્ત્રો ખૂલતાં અને વજનમાં હલકાં હોવાં જોઈએ. શરીરનો પ્રત્યેક અવયવ છૂટથી હલનચલન કરી શકે એવી જાતનો પોશાક જોઈએ. ખૂલતી બાંયોવાળાં પહેરણ અથવા ખમીસ, ઢીંચણ સુધીની પહોળી પાટલૂન અથવા ઠેઠ પગ સુધી પહોંચતા એવા ખૂલતા પાયજામા, ખુલ્લા કોલરવાળાં બદન—આ બધો પોશાક આરોગ્યની દૃષ્ટિએ સારો છે. ગૂજરાતની ઊગતી પ્રજામાં આ જાતનો પોશાક પ્રચલિત થયો છે—થતો જાય છે એ આનંદની વાત છે.

નેકટાઈ, ઊભા કોલર, ચકચકતાં અસ્ત્રીદાર અક્કડ કપડાં, ચસચસી રહેતા રાજપૂતો પહેરે છે એવા બ્રીચીઝ—આ બધું નકામું છે. હિંદુસ્તાન જેવા ગરમ પ્રદેશમાં નેકટાઈ, કોલર, સ્વેટર, તેની ઉપર જાકીટ તથા તેની ઉપર કોટ પહેરવાં હાનિકર છે. પૂજ્ય ગાંધીજીના પ્રતાપે આ બધી બલા હવે દૂર થઈ છે એ માટે આપણે તેમનો જેટલો આભાર માનીએ તેટલો ઓછો છે. ગાંધીજીએ બીજું કશુંય ન કર્યું હોત તો યે આ પોશાક-પરિવર્તન માટે તો સારો યે દેશ તેમનો ઋણી રહેત.

વસ્ત્ર

ડૉ. ફ્રેડરિક બ્વાયલે પોતાના પુસ્તક 'મિસ યુઝ ઑફક્લોધ્સ'માં લખ્યું છે—"આજે સારો યે સંસાર વસ્ત્રોનો દુરુપયોગ કરી રહ્યો છે; પરંતુ હિંદુસ્તાનના નિવાસીઓ પોતાની વૈજ્ઞાનિક વસ્ત્રપરિધાન-વ્યવસ્થાને છોડીને પાશ્ચાત્ય દેશોની નકલ કરવામાં ખરાબ રીતે ફસાયા છે. હિંદુસ્તાનીઓના સ્વાસ્થ્યપતનનું એક સૌથી અગત્યનું કારણ તેમની નકલી આદત જ છે."

સને ૧૯૧૮માં ડૉ. સર ચાર્લ્સ વિલ્સન તથા ડૉ. સર માર્કસ ફરનેન્ડો હિંદુસ્તાનમાં આવ્યા હતા. આ બન્ને ઇંગ્લંડની

રોયલ મેડિકલ એકેડેમીના પ્રેસિડન્ટ તથા વાઇસ-પ્રેસિડન્ડ છે. ડો. ફરનેન્ડો તો લિગ ઓફ નેશન્સના સ્વાસ્થ્ય પ્રતિનિધિ પણ રહી ચૂકયા છે. આ મહાશયે સને ૧૯૨૦માં 'મેડિકલ હેલ્થ' નામક માસિકમાં લખ્યું હતું : "ભારત જેવા દેશમાં તો લોકોએ નગ્ન જ રહેવું ઉચિત છે. નીતિ અને સમાજ જો આડે આવતાં હોય તો તેમણે એવાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ જે તેમના પૂર્વજો પહેરતા હતા. અંગ્રેજોની દેખાદેખીથી આ લોકોએ ગરમ અને મોટાં કપડાંનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ. મારું અનુમાન તો અહીં સુધી છે કે ભારતમાં અત્યારે સોમાથી પચીસ રોગોનું કારણ અધિક વસ્ત્ર જ છે."

સ્ત્રીઓનો પોશાક

આપણી સ્ત્રીઓનો પોશાક (ગૂજરાતી સ્ત્રીઓ) મને તો આરોગ્ય અને કલા બન્ને દૃષ્ટિએ સારો જણાય છે. જૂના જમાનાનાં તસતસતાં કાપડાં કરતાં આ જમાનાની ચોળીઓ અને પોલકાં સારાં છે, પણ હમણાં હમણાં કેટલીક સ્ત્રીઓ છાતી બહુ તંગ રહે એટલા ખાતર 'બોડીસ' પહેરે છે આ વસ્તુ ઠીક નથી. અમુક પ્રસંગે ભલે તે પહેરાય. હમેશને માટે તસતસતો પોષાક હાનિકર છે. જે સ્ત્રીઓ 'કોર્સેટ' કે એવો બીજો તંગ પોષાક પહેરે છે તેને ઘણી જાતના રોગો થાય છે. ગૂજરાતણનાં વસ્ત્રો આરોગ્યની અને કલાની દૃષ્ટિએ સરસ છે. રખે તેને ખોટા અનુકરણથી કોઈ બગાડે. પોશાકનું વૈજ્ઞાનિક રહસ્ય ધ્યાનમાં રાખી, પ્રતિક્ષણ બદલાતા જતા સમાજને અનુરૂપ વસ્ત્ર પરિવર્તન સામે મારો વાંધો નથી. જે સ્ત્રીઓ સાઇકિલગ કે ઘોડેસ્વારી શીખતી હોય, તરતાં શીખતી હોય, વ્યાયામમાં રસ લેતી હોય—એ બધાં માટે આપણે નવીન ઢબનો પોષાક યોજવો પડશે. પરંતુ એ ચર્ચા કોઈ સુશિક્ષિત સ્ત્રી જ ઉપાડે તો સારું.

બાળકોનાં કપડાં

વાનર અનુકરણ બહુ ભયંકર ચીજ છે. યુરોપિયનોનું દેખી આપણે પણ આપણાં બાળકોને ખૂબ કપડાંથી લાદી નાખ્યાં છે. શિયાળામાં કે જરા ટાઢ પડતી હોય ત્યારે 'સુધરેલાં' માબાપો તેમનાં બાળકોને તંગ વસ્ત્રોથી[1] જકડી દે છે. એથી તો બાળકની ટાઢ સામે ટક્કર ઝીલવાની કુદરતી શક્તિનો આપણે નાશ કરી રહ્યા છીએ અને આ જ કારણથી હવા-ઋતુમાં ફેરફાર થતાં તે બાળકોને સળેખમ, ઉધરસ, તાવ વગેરેથી પીડાતાં આપણે જોઈએ છીએ.

દૂબળા, ભીલ, કોળી કોમોનાં બાળકો સદા નાગાં જ ફરતાં જોવામાં આવે છે, છતાં તે બચ્ચાં (અયોગ્ય અને અપૂર્ણ ખોરાક ખાતાં છતાં) આપણાં વહાલસોયાં બચ્ચાં કરતાં બહુ જવલ્લે જ માંદાં પડતાં જણાય છે. આનું કારણ તેમની ટાઢ સામે ટક્કર ઝીલવાની અવિકૃત રહેલ કુદરતી શક્તિ અને ચામડીને મળતાં સૂર્યનાં કિરણો (સૂર્યનાં કિરણોમાં 'ડી' વિટામિન છે. 'ડી' વિટામિનના અભાવે સુકતાન નામનો રોગ થાય છે.)ના પ્રાણપ્રદ અસર છે. વળી ખુલ્લામાં અને ઠંડીમાં કામ કરતા આપણા ખેડૂતો, ભરવાડો, ગોવાળિયાઓ, આપણે એકાદુ, ઘરમાં ભરાઈ રહેલા અને સુધારકો હોવાનો દાવો કરનારાઓથી અનેક દરજ્જે નીરોગી અને બળવાન છે. જેમ ફેફસાંને તાજી સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે, તેમ ચામડીને પણ સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે એ આપણે જાણી લેવાની જરૂર છે.

વિવેક વિનાનું વર્તન ખરેખર ધિક્કારને પાત્ર છે.

[1] "A loose dress is warmer than a tight-fitting one." Dr. B. N. Ghosh

રોયલ મેડિકલ એકેડેમીના પ્રેસિડન્ટ તથા વાઇસ-પ્રેસિડન્ડ છે. ડૉ. ફરનેન્ડો તો લિગ ઑફ નેશન્સના સ્વાસ્થ્ય પ્રતિનિધિ પણ રહી ચૂકયા છે. આ મહાશયે સને ૧૯૨૦માં 'મેડિકલ હેલ્થ' નામક માસિકમાં લખ્યું હતું : "ભારત જેવા દેશમાં તો લોકોએ નગ્ન જ રહેવું ઉચિત છે. નીતિ અને સમાજ જો આડે આવતાં હોય તો તેમણે એવાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ જે તેમના પૂર્વજો પહેરતા હતા. અંગ્રેજોની દેખાદેખીથી આ લોકોએ ગરમ અને મોટાં કપડાંનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ. મારું અનુમાન તો અહીં સુધી છે કે ભારતમાં અત્યારે સોમાંથી પચીસ રોગોનું કારણ અધિક વસ્ત્ર જ છે."

સ્ત્રીઓનો પોશાક

આપણી સ્ત્રીઓનો પોશાક (ગૂજરાતી સ્ત્રીઓ) મને તો આરોગ્ય અને કલા બન્ને દૃષ્ટિએ સારો જણાય છે. જૂના જમાનાનાં તસતસતાં કાપડાં કરતાં આ જમાનાની ચોળીઓ અને પોલકાં સારાં છે, પણ હમણાં હમણાં કેટલીક સ્ત્રીઓ છાતી બહુ તંગ રહે એટલા ખાતર 'બૉડીસ' પહેરે છે આ વસ્તુ ઠીક નથી. અમુક પ્રસંગે ભલે તે પહેરાય. હમેશને માટે તસતસતો પોષાક હાનિકર છે. જે સ્ત્રીઓ 'કૉર્સેટ' કે એવો બીજો તંગ પોષાક પહેરે છે તેને ઘણી જાતના રોગો થાય છે. ગૂજરાતણનાં વસ્ત્રો આરોગ્યની અને કલાની દૃષ્ટિએ સરસ છે. રખે તેને ખોટા અનુકરણથી કોઈ બગાડે. પોશાકનું વૈજ્ઞાનિક રહસ્ય ધ્યાનમાં રાખી, પ્રતિક્ષણ બદલાતા જતા સમાજને અનુરૂપ વસ્ત્ર પરિવર્તન સામે મારો વાંધો નથી. જે સ્ત્રીઓ સાઇકલિંગ કે ઘોડેસ્વારી શીખતી હોય, તરતાં શીખતી હોય, વ્યાયામમાં રસ લેતી હોય—એ બધાં માટે આપણે નવીન ઢબનો પોષાક યોજવો પડશે. પરંતુ એ ચર્ચા કોઈ સુશિક્ષિત સ્ત્રી જ ઉપાડે તો સારું.

બાળકોનાં કપડાં

વાનર અનુકરણ બહુ ભયંકર ચીજ છે. યુરોપિયનોનું દેખી આપણે પણ આપણાં બાળકોને ખૂબ કપડાંથી લાદી નાખ્યાં છે. શિયાળામાં કે જરા ટાઢ પડતી હોય ત્યારે 'સુધરેલાં' માબાપો તેમનાં બાળકોને તંગ વસ્ત્રોથી[1] જકડી દે છે. એથી તો બાળકની ટાઢ સામે ટક્કર ઝીલવાની કુદરતી શક્તિનો આપણે નાશ કરી રહ્યા છીએ અને આ જ કારણથી હવા–ઋતુમાં ફેરફાર થતાં તે બાળકોને સળેખમ, ઉધરસ, તાવ વગેરેથી પીડાતાં આપણે જોઈએ છીએ.

દૂબળા, ભીલ, કોળી કોમોનાં બાળકો સદા નાગાં જ ફરતાં જોવામાં આવે છે, છતાં તે બચ્ચાં (અયોગ્ય અને અપૂર્ણ ખોરાક ખાતાં છતાં) આપણાં વહાલસોયાં બચ્ચાં કરતાં બહુ જવલ્લે જ માંદાં પડતાં જણાય છે. આનું કારણ તેમની ટાઢ સામે ટક્કર ઝીલવાની અવિકૃત રહેલ કુદરતી શક્તિ અને ચામડીને મળતાં સૂર્યનાં કિરણો (સૂર્યનાં કિરણોમાં 'ડી' વિટામિન છે. 'ડી' વિટામિનના અભાવે સુકતાન નામનો રોગ થાય છે.)ના પ્રાણપ્રદ અસર છે. વળી ખુલ્લામાં અને ઠંડીમાં કામ કરતા આપણા ખેડૂતો, ભરવાડો, ગોવાળિયાઓ, આપણે બેઠાડુ, ઘરમાં ભરાઈ રહેલા અને સુધારકો હોવાનો દાવો કરનારાઓથી અનેક દરજ્જે નીરોગી અને બળવાન છે. જેમ ફેફસાંને તાજી સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે, તેમ ચામડીને પણ સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે એ આપણે જાણી લેવાની જરૂર છે.

વિવેક વિનાનું વર્તન ખરેખર ધિક્કારને પાત્ર છે.

૧ "A loose dress is warmer than a tight-fitting one." Dr. B. N. Ghosh

બાળકોનાં કપડાં પોચાં, છિદ્રવાળાં વજનમાં હલકાં અને ગરમી આપનાર (Warm) હોવાં જોઈએ. ઝીણી ખાદીનાં કપડાં બાળકો માટે હિતકર છે. વિલાયતી ગરમ કપડાં કરતાં કાશ્મીરનો પશ્મીનો વધુ ગરમ અને ટકાઉ છે. પશ્મીનો જેમ ધોવાય છે તેમ તેની કુમાશ વધે છે. નાનાં કુમળાં બાળકો માટે એક પશ્મીનાનું બદન ઠંડી વખતે તદ્દન પૂરતું છે. હિંદુસ્તાનની આ આબોહવામાં બુટ, સ્ટોકિંગ (મોજાં), સ્વેટર્સ, મફલર–બધું નકામું છે.

બાળકોનાં કપડાં તદ્દન સફેદ રખાય તો સારું. પરંતુ બાળકો ધૂળમાં રમે છે એટલે સફેદ વસ્ત્રો ગંદાં થાય છે તેથી માબાપ બાળકો માટે રંગિત વસ્ત્રો પસંદ કરે છે. સૂર્યનાં કિરણોના શોષણનો આધાર રંગ ઉપર રહે છે. સફેદ રંગ કરતાં ભૂરો કે કાળો રંગ વધુ ગરમી ગ્રહણ કરનાર છે. માટે શિયાળામાં બાળકોને ભૂરા કે કાળા રંગનાં વસ્ત્રો પહેરાવવાં જોઈએ. બીજી ઋતુમાં સફેદ અથવા કોકટી કાપડ સારું છે.

ઉપસંહાર

" હવાનો સ્પર્શ શરીરને થાય છે ત્યારે હવાનો ગુણ મળે છે. જેટલે અંશે વસ્ત્ર હવાને શરીરસ્પર્શ કરતાં રોકે તેટલે અંશે ગુણ ઓછો મળે. અતિ ઘટ વણાયેલ અને જાડા કાપડમાંથી વસ્ત્ર કરવામાં આવે તો તેમાંથી હવા ઓછામાં ઓછી આરપાર નીકળે અને શરીરને તાજી હવાનો સ્પર્શ ઓછો થાય. વણાટ આછું અને કાપડ પાતળું હોય છે તો હવા તેમાંથી વિશેષ ચળાય છે અને વિશેષ શરીરને સ્પર્શે છે. "[1]

ટૂંકમાં, ખાદી આપણા દેશ માટે, આરોગ્યની દૃષ્ટિએ, સુંદર પોશાક છે. દેશમાં ખાદીનાં કપડાંનો પ્રચાર થાય એ ઇષ્ટ છે.

૧ મરુકુંજ–'વસ્ત્ર'–પૃ. ૭૧ થી ૭૪.

પ્રકરણ દશમું

કેશપ્રસાધન

વાળની શોભા ઉપર જ મનુષ્યનું સૌંદર્ય નિર્ભર છે. વાળ વગરનાં સ્ત્રી કે પુરુષ જોવાં ગમતાં નથી 'કૃષ્ણ કેશકલાપ' ઉપર કવિઓએ કાવ્યપ્રવાહ વહેવરાવ્યો છે. કાળા નાગ જેવી વાળની ગૂંથેલી લટ કયા રસિકને નથી આકર્ષતી? કૃષ્ણ દીર્ઘ કેશ એ સૌંદર્યદ્યોતક છે. યુવાનનાં ઝુલ્ફાં તેના સુંદર વદનને ઓર જ શોભા અર્પે છે.

પણ વાળની યોગ્ય સંભાળ ન લેવાય તો વાળ સારા નથી રહેતા. આપણી સ્ત્રીઓ વાળની સંભાળ માટે કેટકેટલા પ્રયત્નો કરે છે તે કોઈથી અજાણ્યું તો નહિ જ હોય. ચાર ચાર દિવસે આંબળાં અને ચિકાખાઈના પાણીથી અથવા કાળી માટીથી વાળને ધોઈ સાફ રાખવા, હમેશાં ધૂપેલતેલ ઘાલવાં, બેત્રણ વખત વાળને ઠીક કરવા—આટલા પ્રયત્નથી જ વાળ સુંવાળા, ચકચકિત, અને સ્વચ્છ રહે છે. આ સ્વચ્છતાને લીધે જ અને તેલ વગેરેના યોગથી વાળ વધે છે અને શોભામાં વધારો કરે છે. સ્ત્રીઓ વાળની સંભાળ માટે જેટલી કાળજી રાખે છે તેટલી પુરુષો રાખતા નથી. પુરુષોના વાળ ટૂંકા હોય છે એટલે એમને માટે બહુ કડાકૂટની જરૂર પણ ઓછી છે. પરંતુ વાળના સંરક્ષણ માટે પુરુષોએ સંભાળ લેવાની જરૂર છે. આજકાલ 'અકાલ વલિ પલિત' અકાળે ધોળા થઈ

ગયેલા વાળવાળા ઘણા યુવાનો જણાય છે. માથામાં તેલ ઘાલવાનું બહુ ઓછા પુરુષો કે યુવાનો જાણે છે.

માથામાં હમેશાં તેલ નાખવાથી શા શા ફાયદા થાય છે તે ચરક નીચે મુજબ વર્ણવે છે:

नित्यं स्नेहार्द्रशिरसः शिरःशूलं न जायते ।
न खालित्यं न पालित्यं न केशाः प्रपतन्ति च ॥
बलं शिरःकपालानां विशेषेणाभिवर्द्धते ।
दृढमूलाश्च दीर्घाश्च कृष्णाः केशाः भवन्ति च ॥
इंद्रियाणि प्रसीदन्ति सुत्वग्भवति चामलम् ।
निद्रालाभः सुखं च स्यान्मूर्ध्नि तैलनिषेवणात् ॥

चरक संहिता सू. स्था. ५ ७८ थी ८०

અર્થ: હમેશાં માથામાં સારી રીતે તેલ નાખનાર મનુષ્યોને માથાનો દુખાવો (શિરઃશૂલ) નથી થતો; માથામાં ટાલ નથી પડતી, વાળ ધોળા નથી થઈ જતા, વાળ ખરી જતા નથી; ખોપરીનાં હાડકાં મજબુત થાય છે, વાળનાં મૂળ દૃઢ થાય છે અને વાળ કાળા ભમર જેવા અને લાંબા વધે છે; દરેક ઇંદ્રિયને સ્નેહન મળે છે, માથાની ચામડી સ્વચ્છ અને સુકોમળ રહે છે, સુખેથી ઊંઘ આવે છે.

(ચરક સંહિતા)

આ માથા દુઃખવાના જમાનામાં માથામાં તેલ નાખવાનું લોકો શીખે તો, મને આશા છે કે, તેમને ઠીક ઠીક રાહત મળશે. આપણે ગુજરાતીઓ નથી શરીરે તૈલાભ્યંગ કરતા કે નથી હમેશાં માથામાં તેલ નાખતા. શરીર એક અદ્દભુત યંત્ર છે અને યંત્ર જેમ તેલ માગે તેમ આપણું શરીરયંત્ર પણ તેલની અપેક્ષા રાખે

છે. હમેશાં જે મનુષ્યો નાકમાં, કાનમાં અને માથામાં તેલ નાખે છે તેમ શરીર ઉપર તેલનું માલીશ કરાવે છે તેમના શરીરની ચામડીનો સ્પર્શ કરી જોવાથી આપણી અને એમની ચામડીની કુમાશમાં સ્પષ્ટ ફેર જણાશે.

પરંતુ અત્યારે અનેક જાતનાં વિદેશી સુગંધી તેલો (Hair oils) સુંદર બાટલીઓમાં પેક થઈ આપણે ત્યાં આવે છે અને ઘણા લોકો આ તેલો વાપરે છે. આ તેલો ઉપરાંત પોમેડો, બ્રિલિયેન્ટાઇન્સ વગેરે પણ ખૂબ વપરાય છે. આ બજારુ તેલોમાં એક મોટો દોષ એ છે કે તેમાં વ્હાઈટ ઓઇલ અને વૅસેલીન જેવા ખનિજ પદાર્થો આવે છે. આ વ્હાઇટ ઓઈલ નીચેનાં કારણોથી નિષિદ્ધ છે:—

(૧) આ તેલ ચામડીમાં જલદી પચતાં નથી.

(૨) આ તેલો ચામડીમાં પચી જતાં નથી પણ ચામડી ઉપર એક જાતનું અસ્તર જમાવે છે અને એથી ચામડીનાં છિદ્રોમાંથી જે દુષિત પદાર્થો બહાર નીકળે છે તેને તે અટકાવે છે.

(૩) આ તેલો અનુત્તેજક હોઈ છિદ્રો ઉપર અસર કરતાં નથી અને ચામડી ઉપર જે સ્નિગ્ધતા હોય છે તેને તે હરી લે છે. એટલે ખોપરીની ચામડીને બગાડી ટાલ પાડે છે.

(૪) આ તેલો નુકશાનકારક હોઈ વાળને બટકણ અને લુખા બનાવે છે. આથી વાળ જલદી ખરી જાય છે.

ઉપરોક્ત કારણોથી બજારુ તેલો—જેમાં મુખ્યત્વે 'વ્હાઇટ ઓઇલ' આવે છે—ન વાપરવાં જોઈએ. આજ કાલ અકાલ વળિયાં પળિયાં જોવામાં આવે છે તેનાં અનેક કારણો પૈકી એક અતિ અગત્યનું કારણ આ તેલો છે એમ હું માનું છું.

માથામાં આપણે વનસ્પતિ–તૈલો નાખવાં જોઈએ. મકાસર તેલ, કોપરેલ, તલનું તેલ, દીવેલ વગેરે તેલો તદ્દન નિર્દોષ છે.

આ તેલોમાં સુગંધી તેમજ શીત પદાર્થો નાખી આપણે ધૂપેલ બનાવીએ છીએ એ ઉત્તમ છે. આ ધૂપેલની બરાબરી બજારુ તેલો નથી કરી શકતાં. વનસ્પતિ–તૈલો ચામડીમાં જલદી શોષિત થઈ જાય છે, ચામડીને સ્નિગ્ધ—મુલાયમ રાખે છે, છિદ્રોને પૂરી નાખતાં નથી પણ વધુ ખુલ્લાં રાખે છે; ચામડીની વાળ ઉત્પાદક ગ્રંથિઓને ઉત્તેજિત કરી વાળ વધારે છે અને આ તેલો બલપ્રદ છે એટલે વાળનાં મૂળિયાં મજબૂત બને છે, વાળને કોમળ અને તેજસ્વી બનાવે છે. આયુર્વેદમાં આયુષ્યપ્રદ અને રસાયન પૌષ્ટિક ઔષધોથી તેલો પકાવી લઈ તે માથામાં ઘાલવાનું લખ્યું છે. કાકોલી, ક્ષીરકાકોલી, વિદારીકંદ, જેઠીમધ, સરલ, દેવદાર જેવી પૌષ્ટિક અને સુગંધી ચીજો નાખી તેલ પકાવવાથી તેલની શક્તિ વધે છે અને આવાં તેલો માથાના વાળ વધારે, માથાને ઠંડક આપે, વાળનાં મૂળ દૃઢ બનાવે એમાં શી નવાઈ?

વાળ સાફ કરવા માટે આજકાલ સાબુઓ નીકળ્યા છે. આ સાબુથી વાળ સાફ કરવા કરતાં ચિકાખાઈ, આંબળાં કે કાળી માટીથી વાળ સાફ કરવા વધુ હિતાવહ છે એમ હું માનું છું. કીંમતી સાબુ (toilet soaps)માં વખતે નુકસાનકારક પદાર્થો નહિ હોય, પણ બજારોમાં જે સસ્તા વાળ ધોવાના સાબુ મળે છે તે તો ખરેખર નુકશાનકારક છે. એમાં ક્ષારનો ભાગ બહુ આવે છે. આ સાબુથી વાળનાં મૂળને નુકસાન પહોંચે છે અને વાળ જલદી ખરી જાય છે. ઊંચી જાતના સાબુ અને શેંપુ પાઉડર જેવા પદાર્થો ચામડી અને વાળ બન્ને માટે સારા છે એમ કેટલાક નિષ્ણાતો કહે છે. પરંતુ શ્રી યોગેન્દ્ર[1] ના મત સાથે હું મળતો થાઉં છું અને કહું છું કે ઊંચી જાતના સાબુ અને શેંપુ પાઉડરો કરતાં આપણી કાળી માટીથી વાળ સાફ કરવા અતિ હિતાવહ છે. માટીને સારી રીતે ધોઈ કાઢવા માટે ખૂબ માલીશ

૧ "*Yoga Personal Hygine*"ના કર્તા, જેમણે અમેરિ-

કરવું પડે છે અને માલીશના ઘર્ષણથી ચામડીની ઉપરની સપાટીનું રુધિરાભિસરણ ત્વરિત થઈ કેશવૃદ્ધિ સાધે છે. શ્રી યેાગેન્દ્ર કાળી માટી માટે નીચે મુજબ લખે છે:

> " Messers Grifferi & Co. of Springfield mass (U. S. A.) who imported this variety of mud from India for commercial purposes and placed it in the market in two different packings (under *India Mud Pack* and *Facial Beautifier*) compute that " Experiments have since demonstrated that this mud is chemically much different from the socalled Fuller's earth and contains to a certain degree some form of radio activity and is therefore the superior to any thing else for such purpose."
>
> (Yoga personal Hygiene P. 238)

અર્થાત્ બીજી માટી કરતાં કાળી માટી રસાયણશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ અતિ મહત્વની છે કારણ કે તેમાં 'રેડિયેા–એક્ટિવિટી' છે અને આથી કરી કાળી માટી વાળ અને ચામડી માટે અત્યંત હિતકર છે.

કામાં ઘણાં વર્ષો ગાળ્યાં છે અને યેાગનેા ઘણેા સારેા અભ્યાસ ઉપરાંત સારા વિચારક પણ છે તે કહે છે:

" The author is able to suggest from experience (of over fifteen years) that cleansing of the hair with the black mud is really more effective than mere washing with soap or shampooing powders or liquid. The activities necessary for the removal of mud supply the much needed massage, and thus stimulates surface circulation by friction..."

P. 237

નદીમાં સ્નાન કરતી વખતે ચામડી ઉપર અને માથામાં સુંવાળી માખણ જેવી માટી આપણા વૃદ્ધો ઘાલે છે તેની પાછળ શાસ્ત્રીય રહસ્ય છે. મોં ઉપર થથેડવાના પાઉડરો કરતાં કાળી માટી મોંએ ચોપડવી સારી છે.

હમેશાં વાળ બરાબર સાફ રાખવા જોઈએ, નહિ તો ખોડો ઊંદરી થશે અને ખોડો ઊંદરીથી માથાના ઘણા રોગો થાય છે એ યાદ રાખવું જોઈએ. આંબળાં રસાયન છે. આંબળાંની ખ્યાતિ આયુર્વેદમાં ખૂબ જ ગાયેલી છે, આધુનિક વિજ્ઞાને હજી એ ધાત્રી વૃક્ષને પ્રકાશમાં નથી આણ્યું; પણ મોડું વહેલું એ જરૂર પ્રકાશમાં આવશે. આંબળાંનું સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ રાત્રે માથામાં ઘાલીને સૂઈ રહેવું, સવારમાં આંબળાના પાણીથી જ માથું ધોઈ નાખવું. જેના વાળ ઊતરતા હોય અને ન વધતા હોય તેમને આ સાદો પ્રયોગ અજમાવી જોવા વિનંતી કરું છું.

વળી, વાળને કાંસકીથી ઓળીને બરાબર વ્યવસ્થિત રાખવા જોઈએ. બે ત્રણ વખત વાળ ઓળવાથી વાળમાંથી ધૂળ અને જંતુ દૂર થઈ જાય છે. કામશાસ્ત્રમાં સુંદર, સુવ્યવસ્થિત વાળને સ્થાન છે એ યાદ રાખવું જોઈએ. જીંથરાં કોઈને પસંદ નથી પડતાં.

પ્રકરણ અગિયારમું

ચા

વીસમી સદીની 'દિનચર્યા'માં ચાને અગત્યનું સ્થાન છે અને એટલા માટે આપણે કોઈ પણ જાતના પૂર્વગ્રહને વશ થયા વિના તેને ન્યાય આપીશું.

શરૂઆતમાં જ મારે સ્પષ્ટ કહી દેવું જોઈએ કે આ પ્રકરણ વાંચીને ઘણાને એમ લાગશે કે આ લેખક ચાનો પક્ષપાતી છે. ખરી વાત તો એ છે આ લેખક છેલ્લાં વીસ વર્ષથી કોઈ દી ચા પીતો નથી—એણે ચાનો સ્વાદ ચાખ્યો નથી. હું બીજાઓને ચા ન પીવા પણ સમજાવું છું. હું માનું છું કે કોઈપણ જાતનાં ગરમ પીણાંની આ દેશને જરૂર જ નથી અને મનુષ્યોએ કોઈ પણ જાતનાં પીણાંથી દૂર જ રહેવું ઇષ્ટ છે. આમ છતાં જગતનો પ્રવાહ જે દિશામાં વહી રહ્યો છે તે જોતાં આ વિષયને કોઈપણ જાતના પૂર્વગ્રહ વિના ચર્ચવો મને ઠીક લાગે છે. ચા હવે આ દેશમાં સ્વાગતનું એકમાત્ર સાધન બની ગઈ છે અને ગમે તેટલા ઉપદેશકો ચાની વિરુદ્ધમાં સમજ્યે નસમજ્યે પ્રચાર કરશે તો લોકો તેમનું સાંભળનાર પણ નથી!

સાધારણ જનસમાજ ચાને 'સત્યાનાશ વાળનાર,' 'પ્રાણ અને વિત્તનો નાશ કરનાર,' 'ધાતુને પાતળી પાડી નપુંસક

બનાવનાર,' 'જઠરાગ્નિ મંદ કરનાર' અને 'પાયમાલ કરનાર...' ગણે છે. પૃથગ્જનો જ નહિ કિંતુ ડૉક્ટરો અને વૈદ્યોનો મોટો ભાગ પણ આવી જ માન્યતા ધરાવતો જણાય છે. એક આધુનિક કવિએ તો ચાનો શ્લોક પણ બનાવ્યો છે અને તેમાં "हा हा चा हा हत कलयुगे कर्षति प्राणवित्तम्। હાય હાય! આ કલિયુગમાં ચા તો પ્રાણ અને વિત્ત બન્નેનો સંહાર કરનાર છે"—એમ ગાયું છે. શું ચા ખરેખર નિંદાને લાયક છે? નવાઈ તો એ છે કે ચાના ભક્તો જ ચાની નિંદા કરતા જોવામાં આવે છે!

ઘણા પ્રાચીન સમયથી ચીનના લોકો ચા પીતા આવ્યા છે અને ચાનું મૂળ વતન પણ ચીન જ મનાય છે. ચીના લોકો પણ ચા કેમ પીવા લાગ્યા? એ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં વિદ્વાનો એમ જણાવે છે કે ચીનમાં પીવાનું પાણી ખરાબ હતું એટલે એ પાણીનો દોષ દૂર કરવા ચા પીવાની પ્રથા અસ્તિત્વમાં આવી. ચાને લીધે ખરાબ પાણીનો સ્વાદ બદલાયો અને ખરાબ પાણીના દોષો દૂર થઈ એક જાતની તાઝગી લોકો અનુભવવા લાગ્યા. આ વીસમી સદીમાં પણ 'હાઇજીન એન્ડ પબ્લિક હેલ્થ'ના વિદ્વાન લેખક ખરાબ પાણી હોય તો ચા નાખીને પીવાની સલાહ આપે છે:

> "In villages where the watersupply is not above suspicion it is always safe to have a cup of tea instead of water. Though the danger from infection through water is diminished by boling, such water is not palatable and the addition of tea makes it an agreeable drink." (P. 206)

ગામડાંમાં, જ્યાં પાણી તદ્દન ચોખ્ખું મળવું અસંભવિત છે ત્યાં એવા પાણીની જગ્યાએ ચાનો એકાદ કપ પી લેવો સહીસલામતીભર્યું છે. કદાચ એ ખરાબ પાણીને ઉકાળીને વાપરવામાં આવે તો ચેપનો ભય નથી રહેતો, પરંતુ ઉકાળેલું પાણી બેસ્વાદ

લાગે છે—ભાવતું નથી. આવે વખતે તેમાં સહેજ ચા નાખીને પાણી પીવાથી તે સ્વાદિષ્ટ બને છે.

ચીનમાંથી ચા પીવાની પ્રથા જાપાનમાં પહોંચી અને જાપાનીઓને પણ તેના સ્વાદે અને તેના તાઝગીપ્રદ ગુણોએ ઠીક-ઠીક આકર્ષ્યા. પ્રથમ તો શાસ્ત્રાભ્યાસરત ધર્મગુરુઓ ચા લેતા હતા; કારણ કે તેથી માનસિક થાક તુરત ઊતરી જતો હતો. ધીમે ધીમે સમસ્ત પ્રજા લેવા લાગી. અને હવે તો કોઈક જ એવો મનુષ્ય જાપાનમાં હશે જે ચા નહિ પીતો હોય. કોલંબિયા યુનિવર્સિટીના એક અધ્યાપકે જાપાનીઝ ચાનો સારો અભ્યાસ કર્યો છે. તે લખે છે:

> "It (tea) contains in addition to vitamines, viose which is efficacious three huudred times as much as vitamines and promotes energy, good health and longevity, its everyday drinking by the Japanese being perhaps responsible for their high birth rate and their comparative energy in old age. Dr. U. Suzuki and Dr. M. Miura have found upon their study of fine tea, plenty of vitamine C in it, which has proved of great virtue for scurvy........."
>
> (*Japan Magazine* ઉપરથી *Modern Review*, August, 1928માં "Virtue of Tea" એ મથાળાની નોટ ઉપરથી.)

અર્થાત્ ચા વિટામિન્સ (પ્રજીવનકો) ઉપરાંત 'વીયોઝ' નામનું એક અતિ અગત્યનું તત્ત્વ ધરાવે છે: જે તત્ત્વ વિટામિન્સ કરતાં ત્રણસો ગણું વિશેષ ગુણપ્રદ છે, જે સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘાયુષ્ય વધારે છે. જાપાનના લોકો ચા હમેશાં પીએ છે એટલે જ તેમની

આટલી સારી ઉત્પાદકશક્તિ જણાય છે અને ઘડપણમાં પણ તમની જીવનશક્તિ સરસ જળવાઈ રહે છે તેનું કારણ પણ ચા જ હોવું જોઈએ. ડૉ. સુઝુકી અને ડૉ. મિયુરા બન્નેને ચામાંથી 'સી' વિટામિન હાથ આવ્યું છે જે "સ્કર્વી" (નાવિક રક્તપિત્ત) નામના રેાગમાં અતિ ઉપકારક જણાયું છે.

હવે આપણે ચાની ઉત્પત્તિ તરફ વળીશું.

જગતના કોઈ પણ દેશ કરતાં હિંદુસ્તાનમાં ચાનું વાવેતર વિશેષ થાય છે. ૧૯૨૯માં ૭,૮૮,૮૦૦ એકર જમીનમાં ચાનું વાવેતર કરવામાં આવ્યું હતું; જેમાં ૪,૨૯,૬૦૦ એકર વાવેતર આસામ તરફ અને ૨,૦૩,૨૦૦ એકર વાવેતર અને દક્ષિણમાં થાય છે. એનેા ફાલ ઉત્તર હિંદમાં મેથી ડિસેમ્બરમાં દક્ષિણ હિંદમાં ડિસેમ્બરથી જાન્યુઆરીમાં લેવામાં આવે છે. હવાપાણીની આ અસર છે.

ચાની મુખ્ય બે જાતેા છે: એક ચીની ચા અને બીજી આસામી ચા. દાર્જિલિંગ તરફ જે ચા થાય છે તે ચીની ચા છે, અને આસામ તરફ જે ચા થાય છે તે આસામી ચા છે. આસામી ચા કરતાં ચીની ચા વધુ કીંમતી હેાય છે અને તેથી જ દાર્જિલિંગની ચાના વધુ પૈસા ઊપજે છે. ચીની ચામાં એક જાતની આહ્લાદક ખુશબેા હેાય છે. આસામી ચામાં ખુશબેા નથી હેાતી.

રંગના ભેદથી બે જાતની ચા બજારમાં વેચાય છે: એક લીલી અને બીજી કાળી. લીલી ચા લીલાં પાંદડાંને ગરમ પેણા ઉપર મૂકી સહેજ ગરમ થવા દઈ પછી એ પાંદડાંનેા પિંડેા બનાવી લેવામાં આવે છે. પિંડેા બરાબર સૂકાઈ ગયા બાદ ચાને કાચનાં વાસણેામાં ભરી લેવામાં આવે છે. આ લીલી ચા. આ ચા જાપાન, ચીન અને કંઈક અંશે અમેરિકામાં અને

હિંદુસ્તાનની સરહદ ઉપરના પહાણો વધુ પસંદ કરે છે. પરંતુ કાળી ચામાં જે ખુશબો (Flavor) હોય છે તે લીલી ચામાં નથી હોતી અને પીવામાં તેનો કોબીજના શાકના જેવો સ્વાદ આવે છે.

કાળી ચાની રીત

પાંદડાં તોડીને પાટિયાં બહાર ૨૦–૨૨ કલાક સૂકવવામાં આવે છે. આ પછી પાંદડાંના પિંડા બનાવી લેવામાં આવે છે અને સુકાવા દેવામાં આવે છે. પિંડા વાળવાથી તેમાં ઉત્સેચન ક્રિયા (fermentation) થાય છે. આ ઉત્સેચન ક્રિયા વખતે પાંદડાંમાં જે પાચક રસો (Enzymes) હોય છે તેની મદદથી પાંદડાંમાં રહેલો ટેનીક એસિડ ભસ્મીભૂત (oxidised) થાય છે; ભસ્મીભવનની ક્રિયા વખતે ભસ્મીભૂત થયેલા લગભગ અર્ધ જેટલા ટેનીનને પાંદડાંમાં રહેલાં પ્રોટિન્સ (પોષક તત્ત્વ) લઈ લે છે અને આવી રીતે એ ટેનિનને અદ્રાવ્ય (insoluble) બનાવે છે. ઉત્સેચનક્રિયા પૂર્ણ થયા બાદ પાંદડાંને છૂટ્ટાં કરી કઢાઈમાં નાખી ખૂબ ગરમ કરી લેવામાં આવે છે, આથી પાચન રસો (Enzymes) નાશ પામે છે અને ચા કાળી પડી જાય છે. આ આપણી કાળી ચા.

સાધારણ રીતે એક કપ તૈયાર ચામાં અર્ધાભારને આશરે ચા નાખવામાં આવે છે. પ્રથમ પાણી ગરમ કરવામાં આવે છે. સાધારણ રીતે ફૂલ પડે એવું પાણી થાય કે તુરત જ તેમાં ચા નાખીને પાંચ મિનિટ સુધી ઢાંકી રાખવામાં આવે છે. આ પછી ચાને ગાળી લેવામાં આવે છે. પછી એમાં દૂધ સાકર વગેરે નાખે છે. સાધારણ રીતે આ પ્રમાણે ચા તૈયાર થાય છે—તૈયાર થવી જોઈએ. આવા એક કપ ચામાં ૧ ગ્રેન કેફીન (ચાની અંદર જે ઉપાદાન તત્ત્વ–alkaloid–છે તે) અને ૨ ગ્રેન ટેનીન તેમ જ ગુંદર, પ્રોટિયોસિસ વગેરે થઈ કુલ નવ ગ્રેન હોય છે. પરંતુ કેફીન ૧ ગ્રેન અને ટેનીન ૨ ગ્રેન જ હોય છે.

ઘણા અત્યારસુધી એમ માનતા આવ્યા છે—માને છે કે ચામાં જે ટૅનીન આવે છે તે અને કેફીન બન્ને શરીરને નુકસાનકારક તત્ત્વો છે. પરંતુ આ વાત સત્યથી ઊલટી છે. કેફીન ઉપર અત્યાર સુધીમાં જે અખતરાઓ થયા છે તે ઉપરથી સાબીત થયું છે કે થોડી માત્રામાં કેફીન જ્ઞાનતંતુઓને શક્તિ આપનાર, થાક ઉતારનાર, રુધિરાભિસરણને ત્વરિત કરનાર અને જઠરાગ્નિને સહાયક છે. આજે જે જમાનામાં માણસો મુકાયેલા છે અને સુધારાની દોડધામમાં એકલો અટૂલો માણસ જે જીવલેણ ઉપાધિઓ વચ્ચે શ્વાસ લઈ રહ્યો છે એ જમાનાના માણસો માટે ૧ ગ્રેન જેટલું કેફીન (ચાના એક પ્યાલામાં આવે છે એટલું) નુકસાનકારક નહિ પણ ફાયદાકારક છે. વિદ્વાનો કહે છે:

> "That small doses of caffeine as present in a cup of tea are rather beneficial under conditions of modern civilization, where a man is required to exert himself considerably throughout the day."[1]

એટલે હમેશાં એક કે બે કપ ચા મનુષ્ય પીએ ત્યાં સુધી કેફીનનું પ્રમાણ તેને નુકસાનકર નથી. ટૅનીન વિષે પણ આવું જ છે. ટૅનીન ટૅનીનમાં પણ ફેર હોય છે. બીજા ટૅનીનમાં અને ચાના ટૅનીનમાં પણ ફેર છે. ચામાં જે ટૅનીન છે તે બીજા ટૅનીન કરતાં જુદી જાતનો છે અને એટલા-જ કારણથી ચાના ટૅનીનને સ્યુડો-

૧ "*Indian Medical Journal*," March 1932માં B. B. Sen Gupta L. M. P. અને P. B. Seu, B. A. Assistant Chemist, Tocklai Experimental Station I. T. A. બન્નેનો લેખ વધુ માટે વાંચવો.

ટૅનીન (Pseudotanin) કહેવામાં આવે છે. ચાના ટૅનીનમાં રંગવાનો ગુણ નથી એટલે આંતરડાંની દિવાલોની શ્લેષ્મકલાને તે નુકસાનકર નથી. વળી, સાધારણ રીતે ટૅનીન ગ્રાહી (astringent) હોઈ ઝાડો કબજ કરનાર છે; જ્યારે ચાનો ટૅનીન ગ્રાહી નથી. તેથી દસ્ત સાફ આવે છે. ટૅનીનનો સ્વાદ સહેજ કડવો, અણગમતો હોય છે. દૂધ આવવાથી આ સ્વાદ બદલાઈ જાય છે અને દૂધ પણ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

આ ઉપરાંત સાધારણ જનસમાજ અને ચિકિત્સક જગત માને છે કે 'ચા ભૂખ ભાગી નાખે છે!' બહુ ચા પીનાર માટે આ વાત સાચી છે. એકાદબે પ્યાલા પીનાર માટે આ વાત સાચી લાગતી નથી. ચીન, જાપાન, અમેરિકા, યુરોપ, આફ્રિકા—બધે જ ઠેકાણે ચા પીવામાં આવે છે. એ બધા લોકોનો જઠરાગ્નિ બગડી ગયો છે એમ માનવાનું આપણી પાસે કશું જ સાધન નથી. કોઈ પણ વસ્તુનો અતિયોગ એ વસ્તુને બગાડી નાખે છે, મિતયોગ વસ્તુના મહત્ત્વને વધારે છે.

ચા કેવી રીતે તૈયાર કરવી ?

ઉપરોક્ત લખાણ શાસ્ત્રીય રીતે—પદ્ધતિસર—તૈયાર થયેલી ચાને લાગુ પડે છે. પરંતુ ખેદની વાત એ છે કે આપણા લોકોને ચા કરતાં આવડતી જ નથી. ચા તૈયાર કરવામાં નીચેની વાતો તરફ ધ્યાન આપવું જોઈએ: પાણી બહુ વાર ન ઉકાળવું જોઈએ. સાધારણ રીતે પાણી ઊકળવા માંડે કે તુરત જ તેમાં ચા નાખી, તુરત જ ચૂલેથી નીચે ઉતારી લઈ ઉપર ઢાંકણુ ઢાંકી દઈ ફક્ત પાંચ મિનિટ સુધી જ ઢાંકી રાખવું. બહુ વાર સુધી પાણી ઊકળ્યા કરે તો પાણી સ્વાદ વિનાનું થઈ જાય છે અને સહેજ સ્વાદફેર લાગે છે. વળી પાણી બહુ હળવું (Soft) કે બહુ ભારે (Hard) પણ ન હોવું જોઈએ. ભારે પાણીથી ચા તૈયાર કરશો તો એ

પાણી ચાનાં તત્ત્વોને પૂરતા પ્રમાણમાં ખેંચી શકશે નહિ. પાંચ મિનિટથી વધુ વખત જો ચા પાણીમાં રાખી મૂકવામાં આવશે તો જોઈએ તેના કરતાં વધુ પ્રમાણમાં ચાનાં તત્ત્વો ખેંચાઈ આવશે અને ચાની ખુશબો પણ ઊડી જશે.[1] પાણી તૈયાર થઈ ગયા પછી અંદર ચા નાખી લાંબા વખત સુધી ઉકાળવાની રીત તો ઘણી જ ખરાબ છે. ચાને લાંબા વખત સુધી ઉકાળવાથી તે નુકસાનકારક બને છે. ચાનો આવી રીતે ક્વાથ (decoction) કરવાથી ચાની લહેજત અને ફાયદા બન્ને મારી જાય છે. ચાનો ફાંટ (Infusion) કરવો જોઈએ, નહિ કે ક્વાથ (decoction). બહુ વખત ઉકાળવાથી ચામાંથી બધું ટેનીન ખેંચાઈ આવે છે અને આટલું બધું ટેનીન જરૂર નુકસાનકર્તા થઈ પડે છે.

ચામાં કંઈ ભેગ થાય છે ખરો ?

ઘણા માને છે—હું પણ અત્યાર સુધી માનતો હતો—કે આપણે જે કાળી ચા પીએ છીએ તેમાં ચાનાં પાંદડાં ઉપરાંત રંગ, ખનિજ પદાર્થો વગેરે ઉમેરવામાં આવે છે. આમ કરવાથી ચા સસ્તી પડે છે અને ચાનો રંગ સરસ બેસે છે. પરંતુ હમણાં લેફ્ટ૦ કર્નલ આર. એન. ચોપ્રાએ (M. A; M. D.) (Cantab) "*Indigenous Drugs of India*" નામનું સરસ પુસ્તક લખીને પ્રસિદ્ધ કર્યું છે. એમાં આ વિશે કેટલીક ઉપયોગી વિગતો છે. એમાં તો ભેગ સંબંધી ઉલ્લેખ જ નથી. ખરી વાત તો એમ છે કે જે ચીજનો ભેળ કરી શકાય એ ચીજ તો હિંદુસ્તાનમાં વેચી શકાતી જ નથી. એ બધી ચીજ પરદેશ ચડાવવામાં આવે છે. આ ચીજનું નામ ટી–ડસ્ટ

૧ જુઓ 'હાઇજીન એન્ડ પબ્લિક હેલ્થ' બીરેન્દ્રનાથ ઘોષ કૃત પૃ. ૨૦૪.

(Tea-dust) પાંદડાં ચૂંટતાં જે કંઈ ભૂકી જમીન ઉપર પડે છે તે બધીને ભેગી કરાવી લેવામાં આવે છે. આ ભૂકી સાથે ધૂળ, કચરો વગેરે મળેલું હોય છે. આને અંગ્રેજીમાં 'ટી-ડસ્ટ' કહે છે. આ નિરુપયોગી જણાતી ચીજમાંથી 'કેફીન' સારા પ્રમાણમાં બનાવવાનું એક પણ કારખાનું નથી. એટલે આ બધી ચાની ધૂળ (Tea-dust) પરદેશ મોકલી આપવામાં આવે છે. ૧૯૨૯-૩૦ માં આપણા દેશમાંથી ૩૮,૨૫,૯૪,૮૩૫ પાઉંડ ચા પરદેશ ચડી હતી અને ૩૮,૨૫,૯૪૮ પાઉંડ ચા-ધૂળ નીકળી હતી. આ ચા ધૂળમાંથી જો કેફીન બનાવવામાં આવ્યું હોત તો દેશને ૫૭,૩૮૮ પાઉંડ કેફીન હાથ આવત અને આવી રીતે લગભગ ૬॥ થી ૮ લાખ રૂપિયા ઉપજત. કોઈ પ્રશ્ન કરશે કે આ ચા-ધૂળને અહીંયાં કેમ વેચવામાં નથી આવતી ? ઇંડિયન ટી એસોસીએશન આ ચા-ધૂળને આ દેશમાં કોઈને વેચતી નથી; કારણ કે ચામાં આનો ભેળ થવાનો પૂરતો સંભવ છે અને આપણા દેશમાં કેફીન બનાવવાનું કારખાનું નથી એટલે કોઈ આ ચા-ધૂળ લઈને કરે પણ શું ? વળી ધારો કે કોઈ કારખાનું ઉઘાડે તો કેફીન બનાવવા માટે આલ્કોહોલ અને બેન્ઝેન જોઈએ જે બન્ને વસ્તુઓ પરદેશથી હિંદમાં આવે છે અને એ બન્ને ઉપરની જકાત એટલી બધી ભારે છે કે તે અહીં કોઈને પોષાય જ નહિ. એટલે ચામાં કંઈ ભેળસેળ મોટા ભાગે થતી નથી.

કરોડો જાતની વનસ્પતિઓમાંથી વિચક્ષણ મનુષ્યજાતિએ ચા, ભાંગ, તમાકુ, ગાંજો વગેરે વનસ્પતિઓ શોધી કાઢી ! જન-સમાજની રુચિએ આ ચીજોનો હવે છૂટથી ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે. એટલે આ ચીજો ખરાબ જ છે, એમ કહેવા કરતાં ઉદારચિત્તે આનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે. ઉપર કહ્યું છે તે પ્રમાણે જે ચા પીએ છે તેમનાં શરીર તેથી બગડતાં નથી. તેમના મગજ ઉપર કંઈ અસર થતી નથી. ચા તો મગજ માટે તદ્દન નિર્દોષ

ઉત્તેજક (Harmless brain stimulant) પીણું છે. દારૂ માફક પાછળથી અવસાદન (depression) થતું નથી. મગજનાં કામ કરનારાઓ માટે ચા સરસ નિર્દોષ ઉત્તેજક છે.

પરંતુ ચાના સંબંધમાં જો વિસંવાદી સૂરો ભેગા કરવામાં આવે તો મોટું પુસ્તક થાય. અત્યાર સુધી ઘણાખરા વિદ્વાનોએ ચાને અહિતકર જ માની છે. ફક્ત એક જ અભિપ્રાય હું અહીં રજૂ કરીશ:

'ડૉ. ધર્મવીરે (F. R. C. S. D. P. H., L. R. C. P.) ઇંગ્લંડમાં ૨૭ વર્ષ સુધી પ્રૅક્ટિસ કરી છે અને ઇંગ્લંડના એક મોટા શહેરમાં આરોગ્ય ખાતાના મોટા અમલદાર તરીકે પણ નોકરી કરી છે. આ વિદ્વાન ચા અને કૉફી વિશે નીચેના ઉદ્ગારો કાઢે છે:

> "Thay have got no food value.[1] They are merely a luxury aud give to life a few moments of pleasure.........Constipation, dyspepsia, anaemia, neuritis, itching of the skin, nervousness, insomnia and many others are the iajurious effects which make the life miserable."[2]

અર્થાત્ ચા અને કૉફી બન્નેમાં કંઈ ખાદ્યતત્ત્વ નથી. એ બન્ને કેવળ મોજશોખની ચીજો છે અને ક્ષણિક આનંદ આપનાર

૧ ચા અને કૉફી બન્ને ખાદ્યપદાર્થો નથી અને ખોરાકમાં જે જીવનપ્રદ શક્તિ છે તે આ બન્નેમાં નથી એ વાત સાચી છે. પરંતુ ચા કૉફી ખોરાક તરીકે નથી લેવાતાં, પરંતુ નિર્દોષ પીણાં તરીકે લેવાય છે. ખોરાકની ગણતરીમાં ચા કૉફીને ગણવામાં નથી આવતાં. હા, દૂધ સાકર અંદર આવે એટલા પૂરતી તેમાં food value છે.

૨ '*People*' March 15, 1928.

છે...કબજિયાત, અજીર્ણ, પાંડુ, વાતરોગ, ત્વગ્દોષ, માનસિક વ્યગ્રતા, ઉન્માદ અને બીજી અનેક ખરાબ અસરોને તે જન્મ આપનાર છે.

વળી આ સંબંધમાં એક વિદ્વાન અમેરિકન ડૉક્ટર આ પ્રમાણે લખે છે:—

"A regards coffee, it is unquestionably true that to some persons coffee is a poison, causing toxic eye condlitions, disordered digestion and nervous disturbances. On the other hand, some persons drink it withont any deleterious effects that are noticeable. The same may be said for tea and cocoa. It is univise to say that coffee or tea will harm no one. It is foolish to condemn for all. The path of health in this instane must be determined by each seeker of a larger and more abundant life."

(*Personal Hygelne Applied.* by Gesse Feiring Williams, A. B; M. D. Professor of Physical Educahon, Columbia University. P. 212,)

અર્થાત્ કેટલાક માણસોને કૉફી ઝેર સમાન છે એ વિષે શંકા જ નથી. એને લીધે આંખો, પાચનક્રિયા અને જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. એથી ઊલટું કેટલાક માણસોને કૉફીથી કશું જ નુકસાન થતું નથી. ચા અને કોકોને વિષે પણ એવું જ કહી શકાય. ચા અને કૉફીથી કોઈને નુકસાન ન થાય એમ કહેવું બરાબર નથી. તેમ બધાને માટે એ ત્યાજ્ય છે

એમ કહેવું એ પણ મૂર્ખાઈભરેલું છે. આ બાબતમાં દરેક જણે પોતપોતાનો માર્ગ શોધી લેવાનો હોય છે. ('પર્સનલ હાઇજીન એપ્લાઇડ '—જેસ્સે ફેરિન વિલિયમ્સ, એ. બી; એમ. ડી. પ્રોફેસર ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન, કોલંબિયા યુનિવર્સિટી. પા. ૨૧૨).

ડૉ. કેલૉગ તેમના *The New Dietetics* નામના ગ્રંથમાં ચાને અતિશય હાનિકર્તા ગણાવે છે.

આમ છતાં પણ ઉપર જે કંઈ મેં લખ્યું છે તે પણ ઢાલની એક બાજુ છે એટલું વાંચકો સમજી લઈ, વિવેકપુરઃસર વિષયને ન્યાય આપશે તો મારો આ પ્રયાસ સફલ થયો ગણીશ.

ટૂંકમાં

૧ ચા—કૉફી પીવાની ટેવ મોટેભાગે માનસિક કામ કરનારાઓમાં જોવામાં આવે છે. માનસિક શ્રમ કરનારાઓ માટે બન્ને વસ્તુ ઠીક છે.

૨ ચા—કૉફી બન્ને ખાદ્યપદાર્થો નથી. તેમનામાં પોષક તત્ત્વનો અભાવ હોઈ તેમને પચાવવા માટે પાચકયંત્રને ખાસ શ્રમ લેવો પડતો નથી.

૩ આમ છતાં તેમાં દૂધ અને ખાંડ નાખવામાં આવે છે એટલે તે ખાદ્યપદાર્થની ગણુતરીમાં આવે છે અને એ સહેલાઈથી પચી જાય છે.

૪ ચાનો ટેનીન બીજા ટેનીન જેવો નથી. આંતરડાંની શ્લેષ્મ-કલાને રંગનાર નથી અને કબજિયાતનો ગુણ તેમાં નથી.

૫ ચા જેની હોજરી ખરાબ થઈ ગઈ હોય એવા મોટી ઉંમરના માણસ માટે સારી વસ્તુ છે એમ એક વિદ્વાન કહે છે.[૧]

૬ ચા નિયમસર થોડા પ્રમાણમાં (એકાદ પ્યાલો) પીધી હોય તો નુકસાનકારક નથી, પરંતુ શરીર અને મનની શક્તિ વધારનાર છે.[૨]

૭ ચા ભૂખ ભાંગનાર છે, જઠરાગ્નિને ખરાબ કરનાર છે—એ અતિશય ચા પીનારા માટે બરાબર છે. નિયમપૂર્વક પીનારા માટે ચા જઠરાગ્નિને બગાડનાર નથી.

૮ અજીર્ણ, કબજિયાત, પાંડુ, ઉન્માદ, જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ,—આ રોગોમાં ચા ન પીવી જોઈએ. ઉપર ડૉ० ધર્મવીરનો મત ટાંકયો છે તેમાં પણ આ જ વાત છે. પરંતુ ધર્મવીર કહે છે કે ચા આ બધા રોગોને જન્મ આપે છે; જ્યારે ડૉ. બીરેન્દ્રનાથ ઘોષ કહે છે કે આ રોગોમાં ચા ન પીવી જોઈએ.

૯ નાનાં બચ્ચાંઓને ચા ન પાવી જોઈએ.

૧ "Many elderly people find tea particularly satisfying and soothing after reaching a period of life when the functional activity of the stomach is weakened."

—*Hygeine & Public Health* by Birendranath Ghosha P. 206

૨ "Taken in moderation tea gives a feeling of comfort and increases bodily and mental vigour."

(B. N. Ghosha P, 206)

૧૦ આગળ જે શાસ્ત્રીય રીતિએ બનાવવાનું લખ્યું છે તે પ્રમાણે બનાવીને ચા વાપરવી. ચા બનાવતાં ઘણાને આવડતું નથી અને એટલે જ એ નુકસાન કરે છે.

૧૧ ચા મૂત્રલ છે અને પરસેવો લાવનાર છે.

કૉફી

કૉફી મદ્રાસ, કૂર્ગ, મૈસુર, ત્રાવણકોર અને કોચીનમાં થાય છે. ૧૯૨૯માં હિંદમાં ૧,૬૦,૮૦૦ એકર જમીનમાં કૉફીનું વાવેતર કરવામાં આવ્યું હતું, જેમાંથી ૨૭,૭.,૧૦૦ પાઉંડ સરસ કૉફી ઉત્પન્ન થઈ હતી. ચાની પેઠે કૉફી પણ પિવાય છે. અલબત્ત ચા જેટલી તો નહિ જ.

કૉફીમાં ચા કરતાં ઓછું કેફીન છે, જ્યારે ટેનીન વધુ છે. કૉફીમાં catechol નામનું તેલ છે, જે કૉફી શેકતી વખતે બહાર આવે છે. આ તેલને લીધે જ કૉફીમાં ખુશબો અને સુગંધી આવે છે. આ તેલ જલદી ઊડી જાય તેવું હોય છે અને ઝાઝી વાર રાખવાથી બગડી જાય છે. આથી જ કૉફીને શેકીને બહુ વાર રાખી મૂકવાથી કૉફીની ખુશબો અને સ્વાદ બદલાઈ જાય છે.

કૉફીમાં ચા કરતાં વધુ ટેનીન છે. કૉફી શેકતાં ટેનીક એસિડ Catecholમાં પરિણમે છે. Catechol બહુ ઝેરી મનાય છે. ડૉ. હાર્વે કેલોગ કહે છે:

> "Roasted coffee contains many poisons. Roastiug converts tannic acid, always present in coffee, into Catechol which is more poisonous than Carbolic acid and pyrogullol which is still more poisonous."

(*New Dietetics* P. 455)

આગળ ચાલતાં આ વિદ્વાન કૉફીમાં અતિપ્રમાણમાં યુરિક એસિડ છે એમ જણાવે છે. એ કહે છે કે પેશાબના એક પ્યાલામાં જેટલું યુરિક ઍસિડ હોય તેથી ઘણું વધુ યુરિક ઍસિડ એક કૉફીના પ્યાલામાં હોય છે.[1]

યુરિક ઍસિડ બહુ ઝેરી છે અને શરીરમાં તે અનેક રોગો કરે છે. સંધિવા, નજલો વગેરે રોગો યુરિક ઍસિડને આભારી છે. કઠોળમાં પણ યુરિક ઍસિડ છે. એટલે આ જોતાં કૉફી નુકસાનકારક ચીજ છે: છતાં નવાઈ છે કે આપણા સમાજમાં ચા કરતાં કૉફીનું સ્થાન ઊંચું મનાય છે. આપણે કૉફીમાં દૂધ પુષ્કળ વાપરીએ છીએ એટલે તે નુકસાન કરતી નથી. સ્ટ્રૉંગ કૉફી પાચનક્રિયાને બગાડે છે. કૉફી પીવાથી થાક ઊતરી જાય છે અને જ્ઞાનતંતુઓ ઠીક ઉત્તેજિત થાય છે. પરંતુ પાછળથી અસર ગયા બાદ, સહેજ અવસાદ પણ જણાય છે.

એક અખતરો

જર્મન સરકારે પોતાના સૈનિકો ઉપર ચા અને કૉફીનો એક અખતરો અજમાવી જોયેલો છે. સૈનિકોના બે વર્ગો પાડવામાં આવ્યા હતા. બન્ને વર્ગને એક સરખો સરસ પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાવા આપવામાં આવતો. ફક્ત એક વર્ગને ખોરાક ઉપરાંત ચા કૉફી આપવામાં આવતાં અને બીજા વર્ગને ચા કૉફી આપવામાં આવતાં નહિ. બન્ને પાસેથી સખત કામ લેવામાં આવતું. અખતરાઓએ નક્કી કર્યું કે જે સૈનિકોને ચા–કૉફી આપવામાં આવતાં હતાં તે સૈનિકો ચા–કૉફી વગરના કરતાં વધુ સખત કામ

૧ "There is more uric acid (xanthin purin) in a cup of coffee than in the same quantity of urine." (*New Dietetics* P. 154)

કરી શકતાં. પરંતુ જ્યારે બન્ને વર્ગનો ખોરાક બંધ કરવામાં આવતો ત્યારે ચા–કૉફી પીનાર સૈનિકો જલદી થાકી જતા અને ચા–કૉફી ન પીનાર સૈનિકો વધુ વાર શ્રમ સહન કરી શકતા હતા. આ ઉપરથી નક્કી થયું છે કે જ્યાં સુધી ચા–કૉફી પીનારને સારો પૂરતો ખોરાક મળે છે ત્યાં સુધી ચા કૉફી કાર્ય કરવાની શક્તિ વધારે છે; પરંતુ જ્યારે ખોરાક નથી આવતો ત્યારે તે જ માણસો જલદીથી થાકી જાય છે.

આ ઉપરથી પુરવાર થાય છે કે સારા ખોરાક સાથે ચા–કૉફી નુકસાન નથી કરતાં—ઊલટાં કામ કરવાની શક્તિ વધારે છે. સારા ખોરાક વિના ચા–કૉફી ઢીંચવાં એ શરીરને નુકસાનકર્તા છે.

ઉપસંહાર

નીરોગી શરીરવાળા માટે ચાની કે કૉફીની જરૂર છે જ નહિ. અમુક ચીજ સિવાય શરીરને ચાલે જ નહિ એ સ્થિતિ ઇચ્છવાયોગ્ય નથી. કોઇ પણ વ્યસનના ગુલામ બનવું મનુષ્ય માટે ઠીક નથી. ચા–કૉફીની શરીરને જરૂર નથી જ. પરંતુ જેમ અનેક નિરુપયોગી વસ્તુઓ મનુષ્યોએ શોધી છે અને ઉપયોગમાં લીધી છે તેમ આ ચીજો પણ હવે સમાજને ગળે લાગી છે. એટલે હવે એ બન્નેને યોગ્ય ન્યાય આપવાના હેતુથી જ આ પ્રકરણ લખાયું છે.

પ્રકરણ બારમું

તામ્બૂલભક્ષણ

આપણે ભોજન બાદ તામ્બૂલભક્ષણ કરીએ છીએ. બહુ પ્રાચીન સમયથી આ રિવાજ આપણે ત્યાં પ્રચલિત છે.

ધન્વન્તરિ નિઘંટુમાં તામ્બૂલના ગુણ નીચે મુજબ આપેલા છે:

तांम्बूलं कटु तिक्तमुष्णमधुरं क्षारं कषायान्वितम्
वातघ्नं कफनाशनं कृमिहरं दुर्गन्धनिर्नाशनम् ।
वक्त्रस्याभरणं विशुद्धिकरणं कामाग्निसंदीपनम्
ताम्बूलस्य सखे ! त्रयोदशगुणाः स्वर्गेऽपि ते दुर्लभाः ॥

અર્થ: નાગરવેલનું પાન સહેજ તીખું અને કડવું છે, ઉષ્ણ છે, મધુર છે, ક્ષારયુક્ત છે, કષાયરસયુક્ત છે, વાયુને હરનાર છે, કફનો નાશ કરનાર છે, કૃમિને હરનાર છે, દુર્ગંધીનો નાશ કરનાર છે. પાન એ તો મુખનું આભરણ (શોભા) છે. પાન મોંને સાફ રાખનાર છે અને કામાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર છે. હે મિત્ર! નાગરવેલના પાનમાં સ્વર્ગમાં પણ દુર્લભ એવા તેર ગુણો છે.

સુશ્રુત તામ્બૂલના ગુણ નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે:

कर्पूरः जाति कक्कोल लवङ्गकटुकाह्वयैः ।
सचूर्णपूगैः सहित पत्रं ताम्बूलजं शुभम् ॥
मुखवैशद्यसौगन्ध्यकान्ति सौष्ठवकारकम् ।
हनुदन्तस्वरमलजिह्वेन्द्रियविशोधनम् ॥
प्रसेकशमनं हृद्यं गलामयविनाशनम् ।
पथ्यं सुप्तोत्थिते भुक्ते स्नाते वान्ते च मानवे ॥

અર્થ: કપૂર, જાયફળ, ચણકબાલા, લવિંગ, કસ્તૂરી અને સોપારી—આ સુગંધી પદાર્થો સાથે પાન ખાવું જોઈએ. આવું પાન મુખને વિશદ (સ્વચ્છ) બનાવે છે, સુગંધ બહેલાવે છે, દેહની કાન્તિ વધારે છે અને અંગસૌષ્ઠવ કરનાર છે. હડપચી, દાંત, સ્વર,—વગેરેના મલને સાફ કરનાર છે. જીભનું શોધન કરનાર છે. લાળ પડતી હોય તો શમાવનાર છે, મનને પ્રિય લાગે એવું છે અને ગળાના રોગોનો નાશ કરનાર છે.

સૂઈ ઊઠયા પછી, ખાધા પછી, સ્નાન કર્યા પછી અને ઊલટી થઈ હોય તો તે પછી મનુષ્યોએ તામ્બૂલ ભક્ષણ કરવું જોઈએ.

(સુશ્રુત સંહિતા: ચિ. સ્થા. અ. ૨૪—૨૧ થી ૨૩)

આપણે અત્યારે જે રીતે પાન ખાઈએ છીએ તે રીતમાં કેટલોક સુધારો કરવાની જરૂર છે. પ્રથમ તો આખો દિવસ પાનના ડૂચા જે મોંમાં ભરી રાખે છે તે ખરાબ છે. કલાની દૃષ્ટિએ તેમ જ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ—બન્ને રીતે ખરાબ છે. ભેંસની માફક આખો દિવસ પાન વાગોળવાં કોઈ પણ રીતે ઠીક નથી. પાન ખાવાની પ્રથા સરસ છે પરંતુ જેમ ઘણી સારી પ્રથાઓને મનુષ્ય

જાતિએ અજ્ઞાનને લીધે બગાડી છે તેમ પાનનું પણ થયું છે. પાનના રસમાં જે ઔષધોપયોગી ગુણો છે, જે ખુશબો છે—તેને લીધે આપણા દીર્ઘદર્શી પૂર્વજોએ પાન ખાવાની પ્રથા પ્રચલિત કરી. પરંતુ કોઈપણ વસ્તુનો અતિયોગ વસ્તુના મહત્ત્વનો નાશ કરે છે અને એથી એ પ્રથા પણ નિંદાપાત્ર બને છે. આજે એ તામ્બૂલભક્ષણની પ્રથા—કલા, સૌન્દર્ય અને આરોગ્યનો અજબ સમન્વય કરનારી આ પ્રથા—પણ આવાં જ કારણોથી નિંદ્ય બની છે. ઘણા એની ઠેકડી કરે છે.

પાન ખાવાનો વખત

સુશ્રુત કહે છે કે સૂઇ ઊઠ્યા પછીથી, ખાધા પછીથી અને સ્નાન કર્યા પછીથી પાન ખાવું જોઇએ. ભાવમિશ્ર આ ત્રણ સમય ઉપરાંત કેટલુંક વધુ ઉમેરે છે. તે કહે છે કે રતિક્રિયા (સંભોગ) પૂર્વે અને પછી, વિદ્વાનોની સભામાં, તામ્બૂલભક્ષણ કરવું જોઈએ. અર્થાત્ દિવસમાં અમુક વખત જ પાન ખાવાનાં છે—ગમે ત્યારે નહિ. ભોજન બાદ બે વખત (સવારસાંજના ભોજન બાદ), સ્નાન કર્યા બાદ, દિવસે સૂઈ ગયા હોય તો ઊઠ્યા પછી, અને સંભોગપૂર્વે અને પછી—આ વખત તામ્બૂલભક્ષણનો છે.

સૂઈ ઊઠ્યા બાદ મોં ખરાબ (વિરસ) થઈ ગયું હોય છે એટલે એ વખતે પાન ખાવાથી મોં સરસ થઈ જાય છે. સ્નાન કર્યા બાદ તામ્બૂલભક્ષણ, કલાની દૃષ્ટિએ, સૌન્દર્યવર્ધક છે. 'પક્વ બિંબાધરોષ્ટ' એ કવિઓની માનીતી ઉપમા છે. પાકા ઘીલોડા જેવા લાલચોળ ઓઠ ! કેવા સરસ લાગે છે ! 'ताम्बूलरागरञ्जिताधर' ક્યા કલાપ્રેમીને સરસ નથી લાગતા ? અને રતિક્રિયા વખતે તામ્બૂલભક્ષણ, તામ્બૂલ કામાગ્નિ સંદીપ્ત કરનાર હોઇ, મુખવૈશદ્ય-કારક હોઇ, અધરને રંગ આપનાર હોઇ, 'સૌગન્ધ્ય, કાન્તિ અને

સૌષ્ઠવકર' હોઈ કામશાસ્ત્રનું એક અંગ ગણાય છે.[1] અને આ તામ્બૂલ આજના જેવું ફક્ત સોપારીવાળુ નહિ પરંતુ અનેક સુગંધી દ્રવ્યોથી યુક્ત હતું. કસ્તૂરી, જાયફળ, જાવંત્રી, લવિંગ, ચણકબાલા, બરાસકપૂર, એલચી ઇત્યાદિ મસાલાયુક્ત તામ્બૂલ-ભક્ષણથી મુખમાં ખુશબો ઓર રહે છે અને આથી પાચનક્રિયા પર જે અસર થાય છે તે તો ખરેખર ઓર જ છે. તામ્બૂલભક્ષણ પાચનક્રિયા સુધારનાર છે.

તામ્બૂલભક્ષણ અને પાચનક્રિયા

પાનમાં એક જાતનું સુવાસિક ઊડનારું તેલ છે. આ તેલને લીધે પાન ઉત્તેજક છે અને જ્ઞાનતંતુઓને સતેજ બનાવનાર છે. આ ઉપરાંત પાનમાં Diastase (ડાયેસ્ટેઝ) નામનો સ્ટાર્ચ-પાચક પાચકરસ છે. ડાયેસ્ટેઝ સ્ટાર્ચઘટિત ખાદ્યપદાર્થોને પચાવનાર છે. લાલાસ્રાવમાં આ છે અને લાલાસ્રાવ સ્ટાર્ચને પચાવવામાં ખૂબ જ ઉપયોગી છે એ તો હવે અનેક અખતરાઓને અંતે

૧ વાત્સ્યાયન 'કામસૂત્ર'માં 'नागरकवृत्त प्रकरण'માં "तत्र रात्रिशेषमनुलेपनं माल्यं सिक्थकरण्डकं सौगन्धिकं पुटिका मातुलुङ्गत्वचः ताम्बूलानि च स्युः। આ ઉપરાંત "रतारम्भावसानिक प्रकरण"માં તામ્બૂલના અનેક ઉલ્લેખો છે.

अध्याय ૪–૮. ટીકાકાર જયમંગલાકાર લખે છે કે ".ताम्बूलानि च सज्जितानि रात्रिपरिभोगार्थं च" અર્થાત્ 'તૈયાર બીડાં' રાત્રિ વખતે સંભોગવિધિ માટે તૈયાર રાખવાનો ઉલ્લેખ છે.

માતુલુંગ એટલે બીજોરું. બીજોરાની છાલનું ચૂર્ણ ખાવાથી દુષ્ટ અધોવાયુ સરતો હોય તો અટકી જાય છે અને વખતે વાછૂટ થાય તો તેની દુર્ગંધ આથી હરાઈ જાય છે.

પુરવાર થયેલું છે. આ ડાયેસ્ટેઝને લીધે સ્ટાર્ચ જલદી પચી જાય છે, અને આપણા હિંદુઓનો ખોરાક મુખ્યત્વે સ્ટાર્ચઘટિત જ છે એ આપણે યાદ રાખવું જોઇએ. સ્ટાર્ચવાળા ખોરાકને પચાવવામાં લાલાસ્રાવ (Saliva) અતિ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. અને આથી જ ખોરાક ખૂબ ચાવીને ખાવો જોઇએ. રશિયાના મહાન ઈંદ્રિયવિજ્ઞાનશાસ્ત્રી પૅવલોવે આ વાતને ખૂબ જ મહત્ત્વ આપ્યું છે.

લેફ્ કર્નલ ચોપ્રા (કલકત્તા સ્કૂલ ઑફ્ ટ્રોપિકલ મેડિસિન) M. A. M. D. (Cantab) I. M. S. કહે છે કે—

"The essential oil present gives rise to a sensation of warmth and well—being in the mouth and stomach...The presence of a fairly large quantity of diastase in the betel leaves is significant and is likely to play an important part in starch digestion,"[૧]

અર્થાત્ સ્ટાર્ચને પચાવવા માટે પાનમાં જે ડાયેસ્ટેઝ નામનું તત્ત્વ છે તે બહુ જ ઉપકારક છે.

ખાધા પછી દાંતની ફાટોમાં સ્ટાર્ચની કણીઓ પેસી ગઈ હોય છે. આપણે મુખવાસ કરીએ છીએ તે આટલા જ માટે કે સુવાસિત પદાર્થોમાં જે સુગંધી તેલ હોય છે તેની સુગંધીને લીધે તેમ જ તેની ખુશબોથી લાલાસ્રાવનું પ્રમાણ વધે છે તેને લીધે એ સ્ટાર્ચકણીઓ પચી જાય છે અને સુગંધીને લીધે જંતુઓ પણ નાશ પામે છે. આથી જ ખાધા બાદ તામ્બૂલ ખાવાનું કહેલું છે. આપણે હિંદુઓ આપણા ખોરાકમાં મુખ્યત્વે સ્ટાર્ચ જ (લોટ,

૧ Indigenous Drugs of India. (1933.) P. 350.

ભાત, બટાટા એ બધા સ્ટાર્ચ જ છે) ખાઈએ છીએ અને સ્ટાર્ચ ઉપર લાલાસ્રાવ જે કાર્ય કરે છે તે કાર્ય ડાયેસ્ટેઝને આભારી છે. પાનમાં બહુ સારા પ્રમાણમાં ડાયેસ્ટેઝ છે એટલે આપણા માટે પાન બહુ જ ઉપયોગી ચીજ છે.

પાનના ગુણ

"તાજાં પાન ઉત્તમ, દીપનપાચન, કફઘ્ન, શોથઘ્ન (સોજાને મટાડનાર), વેદનાસ્થાપન (analgesics) અને વ્રણરોપણ છે. પાનનો રસ બહુ જ જલદ પૂતિહર છે. આ રસ કાર્બોલિક એસિડ કરતાં પાંચઘણો જંતુઘ્ન છે."[1]

પાનનો રસ કાર્બોલિક એસિડ કરતાં પાંચઘણો જલદ જંતુઘ્ન છે અને આટલા જ કારણથી બીજાં કોઈ પાન કરતાં નાગરવેલનાં પાન વધુ દિવસો સુધી બગડ્યા સિવાય સારાં રહી શકે છે. નાનાં બચ્ચાંને વરાધ, સસણી કે ખાંસી થઈ હોય છે ત્યારે વૈદ્યો પાનના રસના અનુપાનથી દવા આપે છે; કારણ કે કફપ્રધાન રોગો ઉપર પાન અત્યંત ઉપયોગી છે. "ખાધા બાદ પાનની બીડી ખાવાની પ્રથા શાસ્ત્રશુદ્ધ છે. એથી લાલાનું પ્રમાણ વધે છે અને આમાશયમાં ઉત્તેજન પ્રાપ્ત થાય છે."[2]

"The betel—chewer experiences a feeling of well—being. He is in good humour and

૧ સ્વ. ડૉ. વામન દેસાઈ M. B. (London); B. Sc. (London) L. M. S. (Bombay) કૃત "औषधिसंग्रह" નામના પુસ્તક પૃ. ૬૨૬ ઉપરથી.

૨ ડૉ. દેસાઈકૃત "औषधि संग्रह" પૃ. ૬૨૬.

gay; his boredom disappears, his feeling of thirst and hunger is appeased, and his sexual impulses are said to be augmented."[1]

અર્થાત્ પાન ખાનાર એક જાતની તાઝગી અનુભવે છે. તે આનંદમાં આવી જાય છે, તેનો શોક—ગ્લાનિ ઊડી જાય છે, તેની ભૂખ અને તરસની લાગણી શાંત થઇ જાય છે અને તેની રતિ-વાસના પણ પ્રબળ થાય છે.

કાથો, ચૂનો અને સોપારી

પાનમાં મુખ્યત્વે આ ત્રણ આપણે વાપરીએ છીએ. કાથો (ખદિરસાર) કફ અને પિત્તનો નાશ કરનાર છે, વાયુ અને ખાંસીને મટાડનાર છે અર્થાત્ સંયોગથી કાથો વાત પિત્ત અને કફ ત્રણેને હણનાર અર્થાત્ ત્રિદોષઘ્ન છે.

ચૂનો (Calcium) તો શરીર માટે આવશ્યક છે. આપણે અનેક ખાદ્ય પદાર્થો દ્વારા ચૂનો પેટમાં લઈએ છીએ. દૂધમાં ચૂનાનું પ્રમાણ સૌથી વિશેષ છે. હાડકાં ચૂનાનાં જ બનેલાં છે એટલે હાડકાં માટે તેમ જ રક્તશુદ્ધિ અને પાચનયંત્રને તંદુરસ્ત રાખવા માટે ચૂનો શરીરને નિતાન્ત આવશ્યક છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને સગર્ભાવસ્થામાં ચૂનો જે ખોરાકમાં વિશેષ હોય તે ખોરાક વધુ ખાવા આપવો જોઇએ. પાનમાં ચૂનો આવે છે તે જંતુઘ્ન છે અને 'લેન્સેટ' નામના સર્વોત્તમ વૈદ્યક અઠવાડિકમાં મેં વાંચેલું છે કે હિંદની ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ પાન ખાય છે એ ઠીક છે; કારણ કે એથી ચૂનો એમના શરીરમાં જાય છે. ગર્ભસ્થ શિશુ માટે ચૂનો આવશ્યક છે. દૂધમાં ચૂનાનું ઘણું સારું પ્રમાણ છે.

૧ Indigenous Drugs of India P. 351.

સોપારી માટે આપણા સમાજમાં જે ખ્યાલો છે તે સાચા નથી. સોપારી ક્ષય કરનાર છે, સોપારી ધાંટો બેસાડી દેનાર છે, સોપારી ખાધાથી તોતડા થઇ જવાય; આ અને આવી બીજી અનેક માન્યતાઓમાં કંઈ વજૂદ નથી. સોપારી હદ ઉપરાંત ખાવામાં આવતી હોય તો તે જરૂર નુકસાનકારક છે, પરંતુ સારી જાતની સોપારી થોડી ખાવામાં લેવાથી તે કંઈપણ નુકસાનકારક નથી.

રાજનિઘંટુકાર કહે છે કે સૂકી સોપારી કંઠના રોગોનો નાશ કરનાર છે, રુચિ ઉત્પન્ન કરનાર છે, અન્નને પચાવનાર અને સહેજ સારક—રેચક છે. સોપારી પાન સાથે ખાવાથી જોતજોતામાં —જલદીથી—પાંડુ, વાતરોગ અને શોષ—એને દૂર કરે છે.[1] (સોપારીના બીજા ગુણો વિષે વાંચવું હોય તો મારું 'નિઘંટુ આદર્શ' ઉત્તરાર્ધ પૃ. ૫૫૧ થી ૫૫૪. જુઓ.)

કેસર, એલચી, કસ્તૂરી, જાયફળ, લવીંગ, ચણકબાલા, કપૂર વગેરેના ગુણનો ઉલ્લેખ કરવા બેસીએ તો ખૂબ જગા રોકાય. ટૂંકમાં, આ બધા સુગંધી પદાર્થો છે. તે બધા દીપનપાચન છે, જંતુઘ્ન છે, કફ અને વાયુને મટાડનાર છે. મોંને સુવાસિત બનાવનાર છે. તમામ સુગંધી પદાર્થો ઓછાવત્તા જંતુઘ્ન હોય છે અને જ્ઞાનતંતુઓને ઉશ્કેરનાર હોઈ આહ્‌લાદપ્રદ છે. લાલાસ્રાવવર્ધક શક્તિને લીધે તે દીપનપાચન છે.

ભાવમિશ્ર કહે છે કે સવારના પાનમાં સોપારી વધુ ખાવી, બપોરના પાનમાં કાથો વધુ ખાવો અને રાત્રે ચૂનો વધુ ખાવો.

१ शुष्कं कण्ठामयघ्नं रुचिकरमुदितं पाचनं रेचनं स्यात् ।
तत्पर्णेनाद्युतश्चेत् झटिति वितनुते पाण्डुवातश्च शोषम् ॥
(राजनिघंटु)

प्रभाते पूगमधिकं मध्याह्ने खदिरं तथा ।
निशासु चूर्णमधिकं ताम्बूलं भक्षयेत्सदा ॥

(भावप्रकाश)

આનું શું કારણ હશે તે હું સમજી શકતો નથી.

પાનનો નિષેધ

रक्तपित्तक्षतक्षीणतृष्णामूर्च्छापरीतिनाम् ।
रुक्षदुर्बलमर्त्यानां न हितं चास्यशोषिणाम् ॥

(सूश्रुत–चि. स्था. २८)

અર્થ : રક્તપિત્ત (Bleeding), લાંબા વખતથી જેને ક્ષત–ચાંદાં અથવા વ્રણ હોય અને તેથી જે ક્ષીણ થઈ ગયો હોય એ, તરસ અને મૂર્ચ્છાથી જે પીડાતા હોય, હમેશાં જે લુખ્ખો ખોરાક ખાતો હોય તે, જે અશક્ત હોય અને જેના મોંમાં શોષ પડતો હોય—તે બધા માટે તાંબૂલ હિતકર નથી.

ભાવમિશ્ર કહે છે :

ताम्बूलं नाति सेवेत न विरिक्तो बुभुक्षितः ॥
देहदृक्केशदन्ताग्नि श्रोत्रवर्णबलक्षयः ।
शोषः पित्तानिलास्नं स्यादतिताम्बूलचर्वणात् ॥
ताम्बूलं न हितं दन्तदुर्बलेक्षणरोगिणाम् ।
विषमूर्च्छामदार्त्तानां क्षयिणां रक्तपित्तिनाम् ॥

અર્થ : જુલાબ લીધો હોય ત્યારે તેમ જ ભૂખ્યો હોય ત્યારે તામ્બૂલ ખાવું નહિ જોઈએ.

અતિશય પાન ખાવાથી દેહ, આંખો, કેશ, દાંત, જઠરાગ્નિ, કાન, વર્ણ, બલ—એ બધાનો ક્ષય થાય છે. અતિ તામ્બૂલ ભક્ષણથી શરીરને શોષ લાગુ પડે છે, પિત્ત વાત અને રક્ત બગડે છે.

દાંત અને આંખના રોગીઓ માટે તામ્બૂલ હિતકર નથી. વિષ, મૂર્ચ્છા અને મદ (દારૂ પીધાથી ચડયો હોય તે)—વાળા તેમજ ક્ષયવાળા અને રક્તપિત્તવાળાઓ માટે પાન હિતકર નથી.

પાન સાથે તંબાકુ ખાવાનો ચાલ

ગૂજરાતમાં તેમજ હિંદના અન્ય ભાગોમાં પાન સાથે તંબાકુ ખાવાનો ચાલ જોવામાં આવે છે. મહારાષ્ટ્રના લોકો અને મદ્રાસ તથા ત્રાવણકોર તરફના લોકો ખૂબ જ પાન ખાય છે. દિવસમાં ત્રણ–ચાર તોલા તંબાકુ પાન સાથે ખાનાર સદ્‌ગૃહસ્થોને મેં જોયા છે ! આવા લોકોના ગંદા દાંત અને ગંધાતું મોં જોવાનું મન પણ થતું નથી. મોંમાં પાન ચોવીસે કલાક હોય તો જ તેમને ચેન પડે છે. તાંબૂલનો આ અતિયોગ છે. આને લીધે તાંબૂલભક્ષણથી થતા ફાયદા અદશ્ય થાય છે અને બીજા અનેક રોગો તેમાંથી લાગુ પડે છે. તંબાકુ ખાનારના દાંત તો ખૂબ જ બગડેલા જણાય છે. મોંમાં ચાંદાં અને તેમાંથી કૅન્સર થવાના દાખલા તબીબી દફતરોએ નંધાયેલા છે. ત્રાવણકોર તરફ અતિ ઉગ્ર જાતની તંબાકુ પાન સાથે ખાવામાં આવે છે, સોપારી પણ લીલી જ ખવાય છે. પરિણામે, તે તરફ મોંનાં કૅન્સરના અનેક દરદીઓ દેખ્યામાં આવે છે. વિશ્વવિખ્યાત વૈદ્યક સાપ્તાહિક પત્ર ‘ લૅન્સેટ ’ માં “ત્રાવણકોરના પાન ખાનારાઓમાં થતો મોંમાં કૅન્સર નામનો રોગ ” આ નામનો લેખ પ્રસિદ્ધ થયો છે. [*Oral Cancer in Betel Nut Chewers in Travancor: its aetiology, Pathology & treatment*—" By Ian Morison Orr M. B. Glasg. Lancet Sept. 9, 1933 P. 575.]

ટૂંકમાં, પાન સાથે તંબાકુ ખાવાનો ચાલ ખરાબ છે અને અનેક રોગોને જન્મ આપનાર છે.

પાનથી દાંત બગડે છે ?

કેટલાએક એમ માને છે કે ચૂના જેવી દાહક અને કાથા જેવી ગ્રાહી ચીજોને લીધે પાન દાંત બગાડે છે. યોગ્ય તામ્બૂલ-ભક્ષણથી દાંત બગડતા નથી. તામ્બૂલના અતિયોગથી, ખૂબ પાનનાં બીડાં ખાવાથી દાંત બગડે છે ખરા. સુશ્રુત તામ્બૂલને 'દંતવિશોધનં' માને છે. જે દ્રવ્ય પાચનક્રિયાને સતેજ કરે, દાંતની બખોલોમાં ભરાઈ રહેલ પદાર્થને બહાર કાઢી દાંત સાફ રાખે–તે દાંત બગાડનાર કેમ કહી શકાય ? હા, આખો દિવસ જે ગલોફામાં પાનનાં બીડાં ભરી રાખે છે તેમના દાંત બગડવાનો પૂરો સંભવ છે. પાનના રેષા દાંતની બખોલોમાં ભરાઈ રહે તો તે અંદર કહોવાણ ઉત્પન્ન કરી દાંતમાં સડો ઉત્પન્ન કરે ખરો. અને આજ કારણથી કેટલાક દંતવૈદ્યો પાન ખાધાથી પાયોરિયા થાય છે એમ માને છે. સ્વ. ડૉ.જે. જે. મોદી. L. M. S; L. D. S. (Eng) મુંબાઈની ગ્રાન્ટ મેડિકલ કોલેજના દંતવિદ્યાના પ્રોફેસરને કોઈએ આ પ્રશ્ન પૂછ્યો હતો અને તેમનો ઉત્તર આ રહ્યો :

> "In my opinion both (Pan Supari & Baval Stick) of them are responsible for pyorrhoea, but Pan Supari is more so than the Baval Stick."[1]

અર્થ: "મારા મત પ્રમાણે બાવળનાં દાતણ અને પાન-સોપારી બન્ને પાયોરિયા માટે જવાબદાર છે; પરંતુ બાવળના દાતણ કરતાં પાનસોપારી વધુ જવાબદાર છે."

ડૉ. મોદી આ લેખની શરૂઆતમાં તામ્બૂલનાં વખાણ કરે છે,

1 *Health*, Feb. 1928.

પરંતુ આજકાલ જે જાતની અતિશયતા તામ્બૂલભક્ષણમાં જણાય છે અને જેથી દાંતને નુકસાન થાય છે તે માટે આ અવાજ કાઢે છે એમ હું માનું છું.

ઉપર આપણે જોઈ ગયા તે પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણચાર પાન ખાવામાં આવે અને ખાધા પછી દાંત બરાબર સાફ કરે તો દાંત બગડવાનો જરા પણ સંભવ નથી.

મધુમેહ અને તામ્બૂલભક્ષણ

થોડાં વર્ષો પહેલાં એક ડૉકટરે–મેડિસિનના નહિ પણ સાયન્સના ડૉકટરે–પોતાનો અભિપ્રાય વ્યક્ત કરી શાસ્ત્રીય જગતમાં ઠીક ખળભળાટ ઉત્પન્ન કર્યો હતો. એ વિદ્વાન ડૉકટરે કહ્યું હતું કે હિંદુસ્તાનના લોકોમાં મધુમેહ ખૂબ વ્યાપક છે એનું કારણ તામ્બૂલભક્ષણ છે. આ ડૉકટરે કોઈ જાતના પ્રયોગના આધારે નહિ પણ લોકવાયકાથી દોરાઈને જ આ અભિપ્રાય બાંધ્યો હતો. સ્વ. ડૉ. બસુએ આ વાતનો ઉલ્લેખ તેમના "મધુમેહ અને તેની પાથ્યિક ચિકિત્સા" (Diabete mellitus and its Dietetic Treatment) નામના ગ્રંથમાં કરેલો છે. સ્વ. ડૉ. બસુ કહે છે કે આ વાત ગલત છે. પાન તો મધુમેહીઓ માટે હિતકર્તા છે; કારણ કે પાનથી પ્રચૂર લાલાસ્રાવ થાય છે, જે કર્બોદિત ખાદ્ય પદાર્થોને પચાવવામાં ખૂબ જ મદદગાર થઈ પડે છે. "From the Pan acting as a stimulus to the flow of saliva and thus helping in the digestion of Carbo-hydrate food-stuffs, this habit is decidedly beneficial in diabetes (P. 64)

પાનની નસો

'शिरा बुद्धिविनाशिनी' (भावप्रकाश) પાનની નસો બુદ્ધિનો નાશ કરનારી છે એમ મનાય છે. આપણે પણ નસો કાઢીને જ

પાન ખાઈએ છીએ. પરંતુ આજકાલ દુકાનોમાં જે પાન વેચાય છે તેમાં નસો નથી કઢાતી, એટલે વેચાતાં પાન ખાવાં સારાં નથી. આરોગ્યની દૃષ્ટિએ પણ વેચાતાં–તૈયાર–પાન ખાવાં ઈષ્ટ નથી. ઘરાકોને પોતાની જ દુકાનના પાનનો બંધાણી બનાવવા માટે પાન વેચનાર દુકાનદારો ઘણી વખતે સહેજસાજ કોકેનનો ઉપયોગ કરે છે. વેચાતાં પાનમાં સોપારી ઘણી પડે છે, જે નુકસાનકારક છે.

ઉપસંહાર

૧. પાનમાં 'ડાયેસ્ટેઝ' નામનું પાચક તત્ત્વ છે, જે સ્ટાર્ચઘટિત ખાદ્યને પચાવવામાં ખૂબ જ ઉપયોગી છે. લેફ્. કર્નલ ચોપ્રા અને સ્વ. ડૉ. બસુ—બન્નેએ આ વાતને ટેકો આપ્યો છે.

૨. પાન ગમે ત્યારે ખાવાનાં નથી. જમી ઊઠ્યા પછી અને રતિક્રીડા પહેલાં—આ જ વખતે પાન ખાવાનાં છે. ગમે ત્યારે પાન ચાવવાં લાભદાયી નથી.

૩. પાન દાંત બગાડે છે એ માન્યતા સાચી નથી.

૪. પાન ખાઇને દાંત બરાબર સાફ કરવાની જરૂર છે. જેટલી વખત પાન ખાઓ તેટલી વખત દાંત બરાબર સાફ કરવા જોઇએ.

૫. પાનનો રસ જંતુઘ્ન છે. કાર્બોલિક ઍસિડ કરતાં પાંચઘણો જલદ છે. કફપ્રધાન રોગોમાં એ ઉપયોગી છે.

૬. પાનના જે ગુણ વર્ણવવામાં આવ્યા છે તે બરાબર છે.

પ્રકરણ તેરમું

ભોજન

आहारः प्रीणनः सद्यो बलकृद्देहधारकः
आयुस्तेजः समुत्साहस्मृत्योजोऽग्निविवर्धनः ॥

सुश्रुत चि. २८—६८

અર્થ: પ્રાણી માત્રના પ્રાણ અન્ન ઉપર નિર્ભર છે. આહારથી જ દેહ ટકે છે. બલ, આયુષ્ય, તેજ, ઉત્સાહ, સ્મૃતિ, ઓજ, જઠરાગ્નિનું સ્વાસ્થ્ય—આ બધું આહાર ઉપર જ નિર્ભર છે.

આપણા ખોરાક ઉપર ઉડતી નજર

ગુજરાતના મધ્યમ વર્ગનો ખોરાક દાળ, ભાત, રોટલી, શાક, દૂધ, દહીં વગેરે છે. જે પૂર્વજોએ આ ખોરાકની યોજના કરી છે તે પૂર્વજો માટે આપણને ખૂબ માન થાય છે. આ ખોરાક બધી રીતે સંપૂર્ણ છે એમ કહેતાં મને જરાકે ય સંકોચ થતો નથી. વનસ્પતિઆહારીઓ માટે પ્રાણિજ—કોષદ્રની ભારે ઊણપ રહેત, પરંતુ ગાયને ઉચ્ચ આસનો સ્થાપીને ગાયનાં દૂધ, દહીં, માખણ અને ઘીની ખૂબ જ સ્તુતિ કરેલી છે. એટલે આ વીસમી સદીની બધી શોધોના નિષ્કર્ષરૂપ જે અદ્યતનીય આહારજ્ઞાન આપણને

પ્રાપ્ત થયું છે તે જોતાં હું છાતી ઠોકીને કહી શકું છું કે આપણો ખોરાક સંપૂર્ણ છે. રાંધણકળા જ્ઞાન ઉપર નહિ પણ ગતાનુગતિક રીતે ચાલી એટલે તેમાં આપણે સુધારો કરવાની જરૂર છે. રાંધનાર સ્ત્રીઓને આહારનું જરા પણ જ્ઞાન નથી એટલે તેમને જ્ઞાન આપવાની જરૂર છે. કન્યાશાળામાં ડુમેસ્ટિક સાયન્સને—ગૃહોપયોગી વિજ્ઞાનને—હજી યોગ્ય સ્થાન નથી મળ્યું એ કમનસીબની વાત છે. આપણે શું ખાવું જોઈએ અને શું નહિ, તેટલું જો સ્ત્રીઓ જાણી જાય તો આપણા આહારશાસ્ત્રની ખૂબ જ ખીલવણી થાય એમ છે.

આહાર ઉપર તો મોટું પુસ્તક લખાય એમ છે. વનસ્પતિ આહાર, માંસાહાર, ફ્લાહાર—આવી રીતે આહારના ત્રણ વર્ગો છે. ફળાહાર ખરી રીતે વનસ્પતિ આહારમાં જ સમાઈ જાય છે, પરંતુ આજકાલ ફ્લાહારનાં ગુણગાન ગાનારાઓએ ફ્લાહારને ખૂબ જ મહત્ત્વ આપેલું છે. આ બધા ઉપર આપણે ઊડતી દૃષ્ટિ નાખીને જ વિરમીશું.

મનુષ્ય શરીર નીચેનાં મૌલિક તત્ત્વોનું બનેલું છે. ઑક્સિજન, કાર્બન, હાઇડ્રોજન, નાઇટ્રોજન, કૅલ્શિયમ, ફૉસ્ફરસ, પોટાશિયમ સલ્ફર, સોડિયમ, ક્લોરિન, મૅગ્નેશિયમ, લોહ, આયોડિન, ફ્લોરિન સીલીકન, ઍલ્યુમિનિયમ, ઝિંક, તામ્ર, સોમલ વગેરે.

ઉપર્યુક્ત મૌલિક પદાર્થોથી નિર્મિત જે યૌગિક પદાર્થો આપણા શરીરમાં મળે છે તેને ઇંદ્રિયવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓએ પાંચ મુખ્ય વિભાગોમાં વહેંચી નાખેલા છે. ખોરાકમાંથી આપણે આ પાંચે જાતના પદાર્થો મેળવી શકીએ છીએ :

૧ નાત્રલ અથવા કોષદ પદાર્થ (પ્રોટિન)

૨ કર્બોદિત (કાર્બોહાઇડ્રેટ)

૩ સ્નેહ અથવા ચરબી (ફેટ)

૪ ખનિજ ક્ષારો (મિનરલ સૉલ્ટ્સ)

૫ પ્રજીવનકો અથવા ખાદ્યપ્રાણ (વિટામિન્સ)

ઉપર્યુક્ત પદાર્થો ઉપરાંત પાણી પણ લોહી, તંતુઓ અને સ્નાયુઓના બંધારણમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ઉપર્યુક્ત તત્ત્વો જો આપણે આહારમાં પૂરતા પ્રમાણમાં ન લઈએ તો શરીર બરાબર પોષાય નહિ.

માના ધાવણમાં ઉપર્યુક્ત બધાં જ તત્ત્વો છે અને એટલે જ ધાવણ ધાવીને બાળક જીવે છે અને વધે છે.

શરીરને હમેશાં ગરમ રાખવાનો અને શરીરને ઘસાતું અટકાવવાનો—આ બે ખોરાકના મુખ્ય હેતુઓ છે. આ સિવાય બીજા હેતુઓ છે પણ તે બધા ગૌણ હોઈ આ બે પ્રધાન હેતુઓમાં જ સમાઈ જાય છે આપણા શરીરમાં હમેશાં ૯૭ાા^{0} થી ૯૮ાા^{0} જેટલી ગરમી કાયમ રહે છે. આટલી ગરમી કાયમ રાખવા માટે ઘણી કાર્યશક્તિ ખર્ચાય છે. શરીરની ગરમી સ્થિર રાખવામાં એકંદર શક્તિનો ૮૩ ટકા જેટલો ભાગ વપરાય છે. ૮ ટકા જેટલો ભાગ પાચનક્રિયા, શ્વાસક્રિયા, રુધિરાભિસરણ વગેરે ક્રિયાઓમાં વપરાય છે. ફક્ત ૯ ટકા જેટલો જ ભાગ કસરત કે મજૂરી કરવામાં કે હરવા ફરવામાં વપરાય છે. આથી સમજી શકાશે કે મજૂરી ન કરે તો યે શરીરની ગરમી એકધારી રાખવા માટે શરીરને ખોરાકની જરૂર તો પડે છે જ. ખોરાક ન મળે તો એ ભઠ્ઠીમાં અન્નમાંથી જ શરીરમાં સંગ્રહાયલાં ચરબી, માંસ વગેરે બળે છે. શરીરને રેલવે એંજિનની ઉપમા આપીએ તો જરાકે ય ખોટું નથી. એંજિન જેમ લાકડાં કે કોલસા ને પાણી માગે છે તેમ શરીરયંત્ર ખોરાક અને પાણી માગે છે. એન્જિન સાફ-

સૂફ માગે છે તેમ શરીરયંત્ર પણ સાફસૂફ—ઓઇલિંગ વગેરે માગે છે. શરીરનું યંત્ર ખરેખર અદ્‌ભુત યંત્ર છે. પરમાત્માએ એની કરામતમાં કશી યે કચાશ રાખી નથી. આ શરીરમાં આત્મા વસે છે.

ઉપર્યુક્ત પાંચે ય જાતના ખાદ્યપદાર્થોથી ખોરાકના જે બે મુખ્ય હેતુઓ આપણે જોઈ ગયા તે સધાય છે. હવે આપણે આ પાંચ પદાર્થોને જરા વિગતથી તપાસીશું.

નત્રિલ અથવા કોષદ પદાર્થ

શરીર અસંખ્ય કોષોનું બનેલું છે. અને આ પ્રત્યેક કોષમાં આ પદાર્થ છે એટલે આપણે એનું નામ કોષદ પદાર્થ રાખીશું. આમાં નાઇટ્રોજન વિશિષ્ટ છે એટલે કેટલાક આને નત્રિલ કહે છે. અંગ્રેજીમાં આને પ્રોટિન કહે છે. પ્રોટિન ગ્રીક ભાષાનો શબ્દ છે અને તેનો અર્થ 'પ્રથમ જગા લેવી' એવો થાય છે. અને વાત સાચી છે. કોષોમાં જે પદાર્થ હોય તેને પ્રથમ સ્થાન જ હોવું જોઈએ ને?

કોષદ પદાર્થ કાર્બન, હાઇડ્રોજન ઓક્સિજન, નાઇટ્રોજન, ગંધક અને ફોસ્ફરસથી બનેલો છે. આમાં નાઇટ્રોજન વિશિષ્ટ છે એટલે શરીરના બંધારણમાં તે ઘણો ઉપયોગી થઈ પડે છે અને તેથી જ નાઇટ્રોજનવિશિષ્ટ પદાર્થો પૌષ્ટિક મનાય છે. આ પદાર્થને અંગ્રેજીમાં 'Building material'—શરીર બાંધનાર પદાર્થ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. શરીર બાંધવા ઉપરાંત કેટલેક અંશે ઉષ્મા અને કામ કરવાની શક્તિ પણ આ પદાર્થો આપે છે.

દરેક જીવંત પદાર્થમાં પ્રોટોપ્લાઝમ (જીવનપુટમાં રહેલું સજીવ, પ્રાણમય તત્ત્વ) હોય છે જ. આથી જ આહારમાં કોષદ પદાર્થ શ્રેષ્ઠ સ્થાન ભોગવે છે.

વનસ્પતિ કોષદ અને પ્રાણિજ (Animal) કોષદ—આવા કોષદ પદાર્થના બે ભાગો છે. વનસ્પતિમાં જે કોષદ છે તે વનસ્પતિ કોષદ અને પ્રાણિમાં જે કોષદ છે તે પ્રાણિજ કોષદ. પ્રાણિજ કોષદ વનસ્પતિ કોષદ કરતાં જુદી જાતનું છે. અને આ બન્ને જાતનાં કોષદ શરીરના કોષદ કરતાં ભિન્ન છે. શરીરનાં કોષદ અઢાર જાતના ભિન્નભિન્ન 'એમિનો ઍસિડ'થી બનેલાં છે. શરીરનું કોષદ, વનસ્પતિ અને પ્રાણિજ કોષદ કરતાં ભિન્ન છે એટલે આપણે ખોરાકમાં જે કોષદ લઈએ તેનું રૂપાંતર થાય છે અને તેમાંથી શરીરને જે જાતના કોષદની જરૂર હોય તે લે છે. અનુ-પયોગી કોષદ શરીરની બહાર પેશાબમાં 'યુરિયા' રૂપમાં બહાર કાઢી નાખવામાં આવે છે અથવા ઉષ્મા અને કાર્યશક્તિ માટે તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

ઈંડાની સફેદી, દહીં, બદામ, પસ્તાં, મગફળી, કઠોળ, દાળો, માંસ—આ તમામ કોષદ પદાર્થો છે. આ બધા પદાર્થો પૌષ્ટિક મનાય છે. કોષદ ખાદ્યપદાર્થો જ શરીરને બાંધે છે. એ આપણે ઉપર જોઈ ગયા છીએ.

વનસ્પતિ કોષદ પ્રાણિજ કોષદ કરતાં ઊતરતી કોટીનું મનાય છે એ વાત યાદ રાખવી જોઈએ. કઠોળમાં માંસ કરતાં કોષદનું પ્રમાણ ઘણું છે પણ માંસ કરતાં કઠોળનું કોષદ ઊતરતું છે એ વાત યાદ રાખવી જોઈએ.

ઊંચી જાતના કોષદવાળા ખાદ્યપદાર્થો

દૂધ, દહીં, છાસ, પનીર (ચીઝ), ઈંડાં, માંસ (મૂત્રાપડ, કાળજું) મચ્છી, તાજી લીલી ભાજી (પાલખ, લેટચુસ, દોડી ઇત્યાદિ) અને ઘર આગળ ઘંટીએ દળેલો લોટ.

બાજરી, જુવાર, મકાઈ, ઘઉં, ઘર આગળ ખાંડેલા ચોખા, વટાણા, દાળ, કઠોળ, બટાટા, ભોંયસીંગ, ગાજર, સલગમ, બીટરૂટ બધી જાતનાં ફળ અને ભાજી સિવાયનાં બીજાં શાક—આ બધાનું કોષદ સહેજ ઊતરતી પંક્તિનું છે.

સંચામાં ખંડાયેલા ચોખા, ફ્લોરમિલમાં દળાયેલો લોટ—આમાં નહિ જેવું કોષદ છે. ખાંડ, સાકર અને વનસ્પતિનાં તેલો અને પ્રાણિજ ચરબી—આમાં જરા પણ કોષદ નથી.

ઊંચી જાતનાં અને ઊતરતી જાતનાં કોષદ પદાર્થો અવારનવાર ખાવામાં આવે તો સારું. હમેશાં ઊંચી જાતના કોષદયુક્ત પદાર્થો જ ખાવા અને હલકા ન ખાવા એવું કરવાની જરૂર નથી.

કોષદ ઉત્તમ પદાર્થ છે એટલે કોષદ પદાર્થો ખૂબ લેવા, બીજા ખાદ્યપદાર્થો ઓછા લેવા એવો અર્થ કોઈ ન કરે. વિદ્વાનોમાં કોષદ પદાર્થ કેટલા પ્રમાણમાં લેવા એ માટે મતભેદ છે. પરંતુ ચિટેન્ડનના મત પ્રમાણે બહુ કોષદ પદાર્થો ખાવાથી નુકસાન છે. ખોરાકના એક ભાગમાં ચોથાથી પાંચમા ભાગના કોષદ પદાર્થો હોય તો તે બસ છે; અતિ પ્રમાણમાં કોષદ પદાર્થો ખાવાથી લોહીમાં ખટાશ થાય છે અને સંધિવા, મૂત્રપિંડના રોગો વગેરે થાય છે.

પ્રાણિજ કોષદ વનસ્પતિ કોષદ કરતાં ચડિયાતું છે. એટલે આપણા ખોરાકમાં દૂધ, દહીં છાસ છૂટથી વપરાવાં જોઈએ. દૂધ પ્રાણિજ પદાર્થ છે અને માંસ કે ઈંડાં કરતાં દૂધનું કોષદ ચડિયાતું છે. જે હિંદુ પૂર્વજોએ ગાયને માતા ઠેરવી તેનું પૂજન કર્યું છે તેમની દીર્ઘદૃષ્ટિ માટે આપણને અનહદ માન થાય છે. દૂધ એ હિંદુઓ માટે તો સાક્ષાત્ અમૃતતુલ્ય છે. જે પ્રજાના ખોરાકમાં દૂધ દહીંનો બહોળો વપરાશ થાય છે તે પ્રજાઓ બળવાન,

બુદ્ધિમાન અને દીર્ઘાયુ હોય છે. નાનાં બચ્ચાંનાં શરીરના બંધારણ માટે પ્રાણિજ કોષદ અત્યંત અગત્યનું છે અને આપણે પ્રાણિજ કોષદ માટે દૂધનું શરણ લેવું પડે છે. દૂધ ન ખાવું હોય તો પછી ઈંડાં અને માંસ હિંદુઓએ ખાતાં શીખવું જોઈએ. પ્રજા તરીકે જીવવું હોય તો હિંદુઓએ ગોપાલનની શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિએ પ્રતિષ્ઠા કરવી જોઈએ, નહિ તો માંસભક્ષણ કરતાં શીખવું પડશે.

કર્બોદિત ખાદ્યપદાર્થો

કર્બોદિત—કાર્બન, હાઈડ્રોજન અને ઓક્સિજનનું બનેલું છે. સ્ટાર્ચ અને ખાંડનો સમાવેશ કર્બોદિતમાં થાય છે. સ્ટાર્ચ મુખ્યત્વે કરી વનસ્પતિ સિવાય બીજા ખાદ્ય પદાર્થોમાંથી મળતો જ નથી. ટૂંકામાં, કર્બોદિત ખાદ્ય પદાર્થો માટે વનસ્પતિ ઉપર જ આધાર રાખવો પડે છે. કાર્યશક્તિ અને ઉષ્મા આપનાર તરીકે કર્બોદિત પદાર્થો અતિ ઉપયોગી છે. કર્બોદિત પદાર્થો બહુ ખાવાથી ખોરાકના પચનમાં અને પરિણયનમાં હરકત આવે છે, અને પેટની ફાંદ વધે છે. આપણા હિંદુઓના ખોરાકમાં કર્બોદિત વધુ પ્રમાણમાં જાય છે એટલે જ આપણાં શરીર બેડોળ છે. પેટ ગોળમટોળ, દાંત ખરાબ, મધુમેહના દરદીઓ વિશેષ—આ બધું અતિ પ્રમાણમાં કર્બોદિત પદાર્થો લેવાનું પરિણામ છે.

ચોખા, બાજરી, જુવાર, ઘઉં, મકાઈ, જવ, ઓટ, સાબુ-ચોખા, ચણા, આરારૂટ, બટાટા, લસણ, કંદમૂળ, કાંદા, તાજાં ફળો, લીલી ભાજી, ગોળ, ખાંડ, મધ, સૂકામેવો, સોયબીન વગેરે કર્બોદિત ખાદ્યપદાર્થો છે. આ પદાર્થો જલદીથી પચી જાય એટલા માટે સાથે વિટામિન 'બી' લેવાની ખાસ જરૂર છે. આટલા માટે જ ચોખા સાથે ઘઉં અને દાળ ખાવાની જરૂર છે. કર્બોદિત ખાદ્ય-પદાર્થો ઉષ્મા અને કાર્યશક્તિ ઉત્પન્ન કરવા માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે.

સ્નેહ

કર્બોદિત માફક સ્નેહમાં પણ કાર્બન હાઇડ્રોજન અને ઑક્સિજન છે પણ કાર્બનનું પ્રમાણ સ્નેહમાં ખૂબ છે. કોઈ પણ ખોરાકનું ઉષ્ણતા આપવાનું સામર્થ્ય તેમાંના કાર્બન ઉપર અવલંબે છે. કાર્બન અને ઑક્સિજનના સંસર્ગથી–દહનથી–ઉષ્ણતા અને કાર્યશક્તિ, પ્રાપ્ત થાય છે. આથી જ સ્નેહયુક્ત પદાર્થોમાં ઉષ્ણતા આપવાનો ખાસ ગુણ છે. શિયાળામાં ઘી અને પાકો ખાવાનું મહત્વ આ જ કારણથી છે.

દરેક ખાદ્ય પદાર્થમાં ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં સ્નેહ છે જ, ફક્ત ખાંડ, ગોળ અને મધમાં તે જરા પણ નથી. ઘઉંમાં સ્નેહ બહુ કમી છે, જ્યારે બાજરી અને મકાઈમાં તે વધુ છે, એટલે જ ઘઉંમાં મોવણ નાખવું પડે છે, જ્યારે બાજરી મકાઈમાં મોવણ નથી નખાતું. ગરીબ લોકો જેમને ઘી ખાવા નથી મળતું તેમના માટે બાજરી, મકાઈનો ખોરાક સારો છે.

સ્નેહ પણ પ્રાણિજ અને વનસ્પતિજન્ય—એમ બે પ્રકારનો છે. પ્રાણિજ સ્નેહમાં ઈંડાની પીળી દાળ, માછલી, માછલીનાં તેલ, કાળજું, પનીર, મલાઈ, ઘી, માખણ, દૂધ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. વનસ્પતિજન્ય સ્નેહમાં બદામ, નાળિયેર, તલ, મગફળી, રાઈ, સરસવ, કપાસિયા, અળસી—આ બધાનાં તેલોનો સમાવેશ થાય છે. સોયાબીનમાં સ્નેહનું પ્રમાણ ખૂબ જ છે.

વનસ્પતિ સ્નેહ કરતાં પ્રાણિજ સ્નેહ ચડિયાતો છે. પ્રાણિજ સ્નેહમાં 'એ' વિટામિન છે જે વનસ્પતિ સ્નેહમાં જરાપણ નથી, અને વિટામિન 'એ' તો જીવનાધાર છે એ આપણે આગળ ઉપર જોઈશું. માટે જ આપણે ઘીને પરમ પવિત્ર માન્યું છે. ઘી એટલે

ઉત્તમોત્તમ સ્નેહ અને ' એ ' વિટામિનથી ભરપૂર ! દૂધ, માખણ, મલાઈ, ઘી—એ આપણે માટે પ્રાણિજ સ્નેહો છે. ઇંડાં, માછલી અને માછલીનાં તેલોમાં વિટામિન ' એ ' સારા પ્રમાણમાં છે અને આથી જ કૉડલિવર તેલની પ્રતિષ્ઠા છે. માછલીનાં તેલોમાં ' એ ' અને ' ડી ' બન્ને વિટામિન છે. જ્યારે વનસ્પતિ તેલોમાં આ બન્નેનો સાવ અભાવ છે.

ચૂનો (calcium) હાડકાંમાં અને દાંતમાં ખૂબ છે. ચૂના સિવાય શરીર ટકી ન શકે. આપણે ચાહે એટલા ચૂનાવાળો ખોરાક લેતા હોઈએ પણ જો યોગ્ય પ્રમાણમાં સ્નેહ ન લેવાતો હોય તો શરીર ચૂનાનો ઉપયોગ નહિ કરી શકે. સ્નેહ ચૂનાના પાચનમાં મદદ કરનાર છે, આંતરડાંને સ્નિગ્ધતા અર્પનાર છે. વિટામિન ' એ ' અને ' બી ' થોડુંક આયોડીન—આ બધા ઉપર સ્નેહનું પાચન અને પરિણયન નિર્ભર છે. બાળકોને સ્નેહયુક્ત ખોરાક જ આપવો જોઈએ. બાળકો માટે દૂધ, ઘી, માખણ, મલાઈ અતિ કીમતી ખાદ્ય પદાર્થો છે.

ખનિજ ક્ષારો

૧૫૪ શેર વજનના માણસના શરીરમાં આશરે ૭ થી ૮ શેર જેટલા ખનિજ ક્ષારો હોય છે. આપણા શરીરમાં ૨૦ જાતના ક્ષારો છે : કૅલ્શિયમ, પોટાશિયમ, સોડિયમ, લોહ, મૅંગેનીઝ, મૅગ્નેશિયમ, ઝિંક, તામ્ર, લીથિયમ, બેરિયમ, ફૉસ્ફરસ, સલ્ફર, ક્લોરિન, આયોડીન, સીલીકન, અને ફ્લોરિન—આટલા મુખ્ય છે. આમાંના પહેલા દશ ક્ષારો અમ્લપ્રતિયોગી (alkali forming) છે અને બાકીના છ અમ્લગુણવાળા (acid forming) છે. જ્યારે આ બન્ને જાતના ક્ષારો યોગ્ય પ્રમાણમાં લોહીમાં હોય છે ત્યારે પૂર્ણ આરોગ્ય સંભવે છે.

કોષોમાં જે પ્રોટોપ્લાઝમ છે તે સલ્ફર અને ફોસ્ફરસ પ્રચૂર છે. કેલ્શિયમ (ચૂનો), સલ્ફર (ગંધક) અને ફોસ્ફરસ, લોહ પોટાસિયમ, કલોરિન—આ અતિ અગત્યના ક્ષારો છે.

દૂધ જ ફક્ત એક એવો ખોરાક છે જેમાં આ વીસેવીસ જાતના ક્ષારો વિદ્યમાન છે. બીજા કોઈ ખાદ્ય પ્રદાર્થમાં આ બધા ખનિજ ક્ષારો નથી. માટે વિવિધ ખાદ્યપદાર્થો હંમેશાં ખાવા જોઈએ. ખનિજ ક્ષારોના અભાવે માણસોને અનેક ભયંકર રોગો થાય છે. રક્તની તરલતા, પાચનક્રિયાની ઝડપ, હૃદયના સતત ધબકારા, માંસપેશીઓનું હલનચલન આ બધું ખનિજ ક્ષારોને પ્રતાપે જ ચાલી રહ્યું છે. લોહ શરીરમાં જરા જેટલું છે પણ જો તેટલું ન હોય તો પાંડુ અને દુષ્ટપાંડુ જેવા દારુણ રોગો થાય છે. મેંગેનીઝ, તામ્ર અને સોમલ જરા જેટલાં છે, પણ જો ખોરાકમાં તે ન લેવાય તો અનેક વિકૃતિઓ થાય છે.

લીલી શાકભાજી અને ફળોના રસમાંથી અને દૂધમાંથી બધી જાતના ક્ષારો મળી રહે છે. માંસ, દાળ, કઠોળ અને બધી જાતનાં ધાન્ય—આ બધાંનો વિપાક અમ્લ છે. જ્યારે લીલી શાકભાજી તાજાં ફળમૂળ વગેરેનો વિપાક અમ્લ પ્રતિયોગી છે. આથી જ દાળભાત રોટલી સાથે શાક ખાવાની જરૂર છે.

અનાજ અને દાણા વગેરેના અમ્લવિપાકને શાકભાજીનો અમ્લપ્રતિયોગી વિપાક હજમ કરી નાખે છે. અમ્લાવપાકથી લોહી બગડે છે. ટૂંકમાં, આ અતિ ઉપયોગી ખનિજ ક્ષારો માટે આપણે તાજી લીલી ભાજીઓ અને તાજાં ફળો છૂટથી લેવાં જોઈએ. દૂધમાં બધા જ ક્ષારો છે માટે તે તો ભૂલાવું જ ન જોઈએ. વળી જ્યાં વિટામિન્સ છે ત્યાં ખનિજ ક્ષારો છે અને જ્યાં ખનિજ ક્ષારો છે ત્યાં વિટામિન્સ છે, એ સાદો નિયમ યાદ રાખવાથી ઘણી આંટીઘૂંટીઓનો નિકાલ થઈ જશે.

સંચામાં દળાયેલા લોટમાંથી અને સંચામાં ખંડાયેલા ચોખામાંથી ઉપયોગી ખનિજ ક્ષારોનો નાશ થયો છે. માટે જે ઘંટીનો લોટ અને બજારુ ચોખા ખાતા હોય તેમણે હમેશાં તાજાં શાકભાજી અને સ્વચ્છ દૂધ ખૂબ લેવાં જોઈએ. ગામડાંના લોકોને શાક અને ફળ ખાવા નથી મળતાં અને ફ્લોરમિલો તો ગામડે ગામડે થવા લાગી છે. આ સ્થિતિમાં પ્રજાનું આરોગ્ય બગડે છે. સુશિક્ષિત બેનોએ ખાંડણિયા અને ઘંટીની પુનઃસ્થાપના કરવી જોઈએ. વ્યાસની માફક ઊંચા હાથ કરી હું કહેવાની ધૃષ્ટતા કરું છું કે બહેનો અને ભાઈઓ! ખાંડણિયા અને ઘંટીને ન વિસરશો, નહિ તો વહેલાં મરશો. હિંદુસ્તાનની ગરીબી અને ઘટઘટમાં વ્યાપેલી અજ્ઞાનતા તરફ જોતાં આ કર્યા સિવાય નહિ ચાલે.

ઘર આગળ દળેલા ઘઉંની રોટલી, ખાંડણિયામાં ખંડાયેલા ચોખાનો ભાત, તાજાં શાકભાજી અને દૂધ અથવા દૂધની બનાવટો —આટલું જો ઠીક ઠીક લઈએ તો આપણને બધાં જ ખનિજ તત્ત્વો મળી રહે છે. શાક સ્વાદ માટે નહિ પણ ખનિજ ક્ષારો માટે ખાવાનાં છે.

મીઠું

ઘણા એમ માને છે કે વનસ્પતિ આહારીઓ માટે મીઠાની જરૂર નથી, કારણકે વનસ્પતિમાં ખનિજ ક્ષારો છે. પરંતુ આ ભૂલ છે. વનસ્પતિમાં જે ક્ષારો છે તે પોટાશિયમ સૉલ્ટ્સ છે અને જે શાકભાજીમાં પોટાશિયમ લવણો છે તે સાથે મીઠું લેવાની ખાસ જરૂર છે. બંજ નામનો વિદ્વાન તેના 'ફિઝિયોલૉજિકલ ઍન્ડ પૅથોલૉજિકલ કેમીસ્ટ્રી' નામના ગ્રંથમાં લખે છે કે મીઠા સિવાય ક્ષારપ્રચૂર શાકભાજી ખાવાની રુચિ જ થતી નથી. બટાટા બાફેલા મીઠા વિના ખાઈ જુઓ. બહુ ખવાશે જ નહિ. માંસા-

હારીઓને મીઠાની જરૂર નથી કારણ કે માંસમાં પૂરતા પ્રમાણમાં મીઠું છે. કેળાં, ખજૂર, લેટયુસ, પાલખ, ટામેટાં, અનનસ, વટાણા અને લીલીભાજી—આ પદાર્થોમાં મીઠાનું (ક્લોરિન) પ્રમાણ ઘણું સારું છે.

દૂધ અને દૂધની મલાઈમાં આયોડીન છે અને આ આયોડીન થાઇરોઇડ ગ્રંથી માટે તેમ જ સ્નેહ અને ચૂનાના પાચન માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. તાજાં ફળોમાંથી અને તાજી લીલી શાકભાજી-માંથી આપણને જોઈએ તેટલું આયોડીન મળી રહે છે.

ખોરાકમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં આ ખનિજ ક્ષારો નથી જતા તો અસ્થિમાર્દવ (Rickets), શોષ, પાંડુ, તંદ્રા, મંદાગ્નિ, ગલગંડ, કબજિયાત, લોહીનો બગાડ વગેરે થાય છે.

પ્રજીવનકો (વિટામિન્સ)

કોઈ પણ પ્રયોગશાળામાં આ વસ્તુ તૈયાર થઈ શકતી નથી, નરી આંખે તે જોઈ શકાતી નથી, ત્રાજવામાં તે તોલી શકાતી નથી, એવી આ અગમ્ય વસ્તુ છે. પરંતુ અનેક અખતરાઓને અંતે આની શોધ કરવામાં આવી છે. અત્યાર સુધીમાં સાત વિટામિન્સ શોધાયાં છે, જેમાં ચાર–પાંચ જ ખૂબ ચર્ચાયેલાં છે.

વિટામિન 'એ'

સૂર્યપ્રકાશ છોડઝાડનાં લીલાં પાદડાં ઉપર પડવાથી 'વિટામિન્સ' તૈયાર થાય છે. સૂર્યપ્રકાશ વિના વનસ્પતિમાં વિટામિન્સ ઉત્પન્ન થઈ શકતાં જ નથી. પશુપંખી વિટામિન્સ બનાવી શકતાં નથી. વિટામિનવાળો ખોરાક જે પશુપંખી ખાય તેના કાળજામાં અને

મૂત્રપિંડમાં આ વિટામિન ભેગું થાય છે. ખાસ કરીને કાળજામાં આ વિટામિન ખૂબ જમા થાય છે અને એટલા જ કારણથી દુષ્ટપાંડુ (Pernicious anaemia) જેવા રોગમાં આજકાલ કાળજું અથવા તેનું સત્ત્વ ખવડાવવામાં આવે છે. લીલું ઘાસ જે ગાયભેંસ ચરતી હોય તેના દૂધમાં 'એ' વિટામિન સારા પ્રમાણમાં હોય છે. સૂકું ઘાસ ખાનાર ઢોરોના દૂધમાં 'એ' વિટામિન જુજજાજ પ્રમાણમાં હોય છે. જેમ ગાય ભેંસોમાં તેમ જ સ્ત્રીઓમાં. જે માતા દૂધ, લીલી શાકભાજી અને તાજાં ફળ લે છે તેમના ધાવણમાં 'એ' વિટામિન પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે. 'એ' વિટામિન નાનાં બચ્ચાંની વૃદ્ધિ માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. હિંદુસ્તાનમાં આટલું મોટું ભયંકર બાલમરણ પ્રમાણ આપણી માતાઓના સત્ત્વહીન ખોરાકનું જ પરિણામ છે એમ મારું માનવું છે. સગર્ભાવસ્થામાં માતાઓએ દૂધ, લીલાં શાકભાજી, ફળ અને બીજો પૌષ્ટિક ખોરાક લેવાની ખાસ જરૂર છે. કારણ કે માતાના ખોરાકમાંથી જ બાળકના પ્રાણ પોષાતા હોય છે. ગર્ભમાં જે બાળકને યોગ્ય પોષણ નથી મળતું તે બહાર આવ્યા પછી માંદું રહે છે અને વહેલુંમોડું મરે છે. પ્રાણવાન ધાવણ ધાવનાર બાળકો મરવાં જોઈએ જ નહિ. સગર્ભાવસ્થામાં આપણી સ્ત્રીઓ દૂધ કે દૂધના પદાર્થો મુદ્દલે ય લેતી નથી અને ફક્ત ભાતદાળ ને શાકથી પેટ ભરે છે. આ ઠીક નથી. આ વખતે દૂધ અને દૂધના પદાર્થો છૂટથી લેવા જોઈએ. જે સ્ત્રીઓને દૂધ ન ભાવતું હોય તેમને ઈંડાં આપવાં જોઈએ. ખોરાકમાં જેટલી અપૂર્ણતા હશે તેની અસર ગર્ભસ્થ શિશુ ઉપર થશે એ યાદ રાખવાનું છે.

શ્લેષ્મપડને તંદુરસ્ત રાખવાનું અગત્યનું કાર્ય આ વિટામિન કરે છે. રોગની સામે થવાની શક્તિ આથી જ પ્રાપ્ત થાય છે. આના અભાવે જ ચેપી રોગોના ભોગ થઈ પડાય છે.

'એ' વિટામિન નીચેના ખાદ્ય પદાર્થોમાં પ્રચૂર પ્રમાણમાં છેઃ

કાળજું, કાળજામાંથી કાઢેલાં તેલો, કાડલિવર ઑઇલ, મચ્છીઓનાં તેલો, ઈંડાંની પીળી દાળ, માખણ, ઘી, મૂત્રપિંડ, ગોસ અને બીજી પ્રાણિજ ચરબી, શેડકઢું દૂધ, પાલખની ભાજી, લેટચુસ, કોબી, સલગમના કંદનો ડાંડી આગળનો ભાગ, મૂળા, બીટરૂટ વગેરેના મથાળાનો ભાગ.

લીલી શાકભાજીમાં વિટામિન 'એ'નું પ્રમાણ બહુ સારું છે. દૂધ અને ઈંડાં, માખણ અને ઘી—આ 'એ'ના ઉત્તમ નમૂનાઓ છે. વનસ્પતિ તૈલો, મેંદાનો લોટ, સંચામાં ખંડાવેલા ચોખા, વનસ્પતિનું ઘી—એમાં જરા પણ વિટામિન 'એ' નથી.

વિટામિન 'બી'

વનસ્પતિનાં ફળ અને બીજમાં આ ખૂબ સારા પ્રમાણમાં છે. આથી જ દરેક ધાન્ય માત્રમાં આ 'બી' વિટામિન છે. દેહના જે જે અવયવોને ખૂબ કામ કરવું પડે છે તે તે અવયવોમાં આ વિટામિનનો ખૂબ સંગ્રહ થાય છે અને આથી જ મગજ, હૃદય, કાળજું, મૂત્રપિંડ અને પાચક અવયવોમાં 'બી' વિટામિન પુષ્કળ છે. ઘઉં, જુવાર, બાજરી, મકાઈ, દાળ, ચટાણા, કઠોળ, લીલી શિંગો, ચણા, લીલી તાજી ભાજી, દૂધ, ઈંડાં, કાળજું, મૂત્રપિંડ, હૃદય વગેરેમાં 'બી' વિટામિન સારા પ્રમાણમાં છે.

સંચામાં ખંડાયેલા ચોખા કે ફ્લોરમિલના લોટમાં 'બી' વિટામિનનો નાશ થઈ જાય છે.

દેહની મરામતમાં આ 'બી' વિટામિન અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

વિટામિન ' સી '

દરેક લીલી શાકભાજી અને તાજાં ફળોમાં આ વિટામિન છે. ' એ ' અને ' બી ' તેમ જ ' ડી ' વગેરે વિટામિનો ઘણો તાપ સહન કરી શકે છે, પરંતુ ' સી ' જરા જેટલા તાપથી પણ નાશ પામે છે. માટે જ હમેશાં ' સી ' વિટામિન માટે તાજાં ફળ અથવા શાકની કચુંબર ખાવાની જરૂર છે. નારંગી અને ખાટાં લીંબુમાં ' સી ' વિટામિનનું પ્રમાણ ઘણું સારું છે. હમેશાં ખાટાં લીંબુના રસનું શરબત અથવા લીંબુ દાળમાં નિચોવીને લેવાની જરૂર આટલા માટે છે. આ વિટામિનના અભાવે ' સ્કર્વી ' નામનો રોગ થાય છે. લોહી બગડે છે.

ફણગાવેલાં ધાન્ય (વરડાં)માં ' સી ' વિટામિન છે. તાજાં ટામેટાં, તાજાં કુમળાં ગાજર, પાલખ, તાંદલજો અને દોડીની તાજી ભાજી, નારંગીનો રસ,—આમાં ' સી ' વિટામિન છે.

વિટામિન ' ડી '

સૂર્યના પ્રકાશમાં આ વિટામિન છે એટલે બાળકોને હમેશાં થોડી વાર સૂર્યના તાપમાં (સવારમાં) ખુલ્લાં ફેરવવાં જોઈએ. આથી બાળકોનાં હાડકાં મજબૂત બને છે. આ વિટામિનને અભાવે 'સુકતાન' નામનો રોગ થાય છે અને દાંતો પણ બગડે છે. જેમને આ વિટામિન મળતું નથી તે બચ્ચાં ચીડિયાં અને ચંચળ હોય છે.

દૂધ, માખણ, ઘી, કૉડલિવર ઑઇલ, ઈંડાંની પીળી દાળ અને માછલીનાં તેલોમાં ' ડી ' વિટામિન બહુ સારા પ્રમાણમાં છે.

વિટામિન ' ઈ '

વંધ્યત્વનિવારક વિટામિન તરીકે ઓળખાય છે. વનસ્પતિનાં તેલોમાં આ વિટામિન છે. ઘર આગળ ખાંડેલા ચોખા અને બધી જાતનાં ધાન્યોમાં આ વિટામિન હોય છે.

પાણી

ખોરાક ભલે બીજી બધી રીતે સંપૂર્ણ હોય પણ જો પૂરતું પાણી પીવામાં ન આવે તો તે ભાગ્યે જ પચે છે. લોહીમાં $\frac{૯}{૧૦}$ ભાગ પાણી છે અને આપણા માંસનો $\frac{૩}{૪}$ ભાગ પાણીનો છે! એક તોલા બટાટામાં ૦।।। તોલો પાણી છે એ વાતની આપણામાંના ઘણા ઓછાને ખબર છે! ઈંડામાં પોણા ભાગ ઉપર પાણી છે! પાણીના આટલા ભાગ ઉપરાંત દરેક માણસે હમેશાં ૩ થી ૪ શેર પાણી પીવું જોઈએ. દરેક ખાદ્ય પદાર્થમાં પાણીનો અંશ છે જ પણ તે ઉપરાંત ૩ થી ૪ શેર પાણી હમેશાં લેવું જોઈએ. પાણીથી જ દૂષિત પદાર્થો શરીરમાંથી ધોવાય છે. પાણીથી જ ઝાડો, પેશાબ, પરસેવો ખુલ્લાસે થાય છે. પાણી સિવાય શરીરના દુષ્ટ પદાર્થો ધોઈ શકાય જ નહિ. આપણા શરીરનો $\frac{૨}{૩}$ ભાગ પાણીનો છે! હમેશાં છૂટથી પાણી પીવું જોઈએ. સવારમાં ઊઠીને પાણી પીવું, રાત્રે સૂતી વખતે પાણી પીવું, હરતાં ફરતાં પાણી પીવું. પાણી દૂષિત પદાર્થોને બહાર કાઢવામાં ઘણી મદદ કરે છે.

શાક

ઉપર આપણે ખનિજ ક્ષારોની ઉપયોગિતા જોઈ ગયા છીએ. શાકભાજીમાં ખનિજ ક્ષારો સારા પ્રમાણમાં હોય છે અને એટલા માટે જ આપણે શાક ખાવાનાં છે. શાક એમાં રહેલા કીંમતી ક્ષારો માટે ખાવાનાં છે, નહિ કે સ્વાદ માટે. અલબત્ત એના ગુણમાં ક્ષતિ ન આવે એવી રીતે સ્વાદિષ્ટ બનાવવામાં જરા પણ વાંધો નથી. સ્વાદ સિવાય તો ગમે તેવો સારો ખાદ્યપદાર્થ ખાઈ શકાય જ નહિ. પરંતુ ગુણના ભોગે સ્વાદ ન હોવો જોઈએ. આપણા લોકો શાક ચટાકા તરીકે—સ્વાદ માટે જ ખાય છે. શાકમાં અગત્યના ક્ષારો છે માટે તે ખાવું જોઈએ તેની લોકોમાં ખબર નથી.

પાંદડાં, ફળ, ફૂલ, કંદમૂળ—આ બધાંનું શાક થાય છે. ખરી રીતે તો ભાજી અને શાક—એવા બે ભેદો પાડવાની જરૂર છે. પાંદડાંમાં અથવા ભાજીમાં કોઈ જાતનો પૌષ્ટિક પદાર્થ નથી પરંતુ તેમાં વિટામિન્સ 'એ' 'બી' અને 'સી' અને ખનિજ ક્ષારો છે એટલું જ. ફળમાં કોષદ, કર્બોદિત, સ્નેહ વગેરે હોય છે એટલે આહાર તરીકે એની કંઈ કિંમત છે. કંદમૂળમાં સ્ટાર્ચ ખૂબ છે અને તે પૌષ્ટિક છે. ઉષ્મા શક્તિ આપનાર છે. માટે હમેશાં ભાજી, કંદ અને ફળ—આ ત્રણેયનું ભેગું શાક કરવું સારું છે. પછી તો જે મળે તે ખરું.

પરંતુ શાકને નકોરડા તેલમાં તળીને ખાવાં ન જોઈએ. પાણીમાં એને બાફી તેનો રસો ખાવો જોઈએ; કારણ કે પાણીમાં જ બધા ક્ષારો ઊતરે છે. શાક બાફેલું પાણી કદી ફેંકી દેવું ન જોઈએ. ગુવારશિંગ કે બટાટા બાફેલું પાણી નાખી દેવામાં આપણે મૂલ્યવાન ક્ષારો નાખી દઈએ છીએ એ યાદ રાખવાની જરૂર છે. એ પાણી કદી ફેંકી ન દેવું જોઈએ.

વળી ધીમા તાપથી લાંબા વખત સુધી શાકને તાપ ઉપર રાખવાથી બધાં વિટામિન્સનો નાશ થાય છે. 'એ' 'બી' વિટામિન્સ સખત તાપથી નાશ પામતાં નથી એ વાત સાચી, પણ તાપ ઉપર હોય તે વખતે તેને હવાનો સ્પર્શ થાય છે તો 'એ' વિટામિન નાશ પામે છે. ઑક્સિજનના સંસર્ગથી 'એ' વિટામિન નાશ પામે છે. માટે શાકને સખત તાપ ઉપર બરાબર ઢાંકીને મૂકી દેવાં અને ૧૦–૧૨ મિનિટ પછી ઉતારી લેવાં. વારંવાર હલાવવાથી હવાનો સ્પર્શ થાય છે એટલે કિંમતી વિટામિન્સ બળી જાય છે. બહુ વખત તાપ ઉપર રાખી મૂકવાથી વિટામિન્સનો નાશ થઈ જાય છે. શાકમાં પાણી ખૂબ નાખવું જોઈએ અને તે પાણી કદી ફેંકી દેવું નહિ.

વળી, જે શાક કાચાં ખાઈ શકાય એવાં હોય તેની કચુંબર જ ખાવી જોઈએ. કોબી, ટામેટા, કાંદા, ગાજર, કૉલીફ્લાવર, મૂળા, કાકડી, ચીભડાં—આ બધાની કચુંબર કરીને ખાવી સારી. કચુંબરથી 'વિટામિન્સ'નો નાશ નથી થતો.

શાકમાં મૃદુકાષ્ટમયપદાર્થ (Cellulose) છે જે ઝાડો સાફ લાવવામાં મદદગાર થઈ પડે છે. શાકથી લોહી સાફ રહે છે. ઝાડો સાફ આવે છે. બહુ શાક ખાવાં ઠીક નથી.

દાળ

આપણે મગ, તુવેર, અડદ, મઠ, મસુર, લાંગ, ચણા વગેરે દાળોનો અવારનવાર ઉપયોગ કરીએ છીએ. મોટે ભાગે તો તુવેરની અને મગની દાળ જ વપરાય છે. કઠોળમાં સૌથી શ્રેષ્ઠ મગ અને સૌથી અધમ અડદ છે એમ ચરક કહે છે. અડદ પચવામાં બહુ ભારે છે એટલે આ સ્થાન એને આપવામાં આવ્યું હશે?

દરેક દાળોમાં કોષદતત્ત્વ બહુ સારા પ્રમાણમાં છે. દરેક દાળોમાં 'બી' વિટામિન સારા પ્રમાણમાં છે. ૧ ઔંસ માંસમાં, ૨ ઔંસ ઈંડામાં અને ૭ ઔંસ દૂધમાં જેટલું કોષદ છે તેના કરતાં એક ઔંસ દાળમાં વધુ કોષદ છે. આથી જ દાળ અથવા કઠોળને 'ગરીબોનું ગોસ' કહેવામાં આવે છે. મહેનતુ, ગરીબ માણસો માટે દાળ અત્યંત ઉપયોગી છે.

વિટામિન 'બી'ના વિદ્વાનોએ બી૧, બી૨ એવા પાછા બે ભેદ પાડ્યા છે. બી૧ ક્ષારના સંસર્ગથી નાશ પામે છે. એટલે આપણાં ખેરાં દાળ જલદી ચડી જાય અને તેમાં ચાંદલો ન રહે એટલા માટે પાપડિયો ખાર નાખે છે તે ઠીક નથી. તેથી 'બી' વિટામિનનો નાશ થઈ જાય છે.

દાળમાં 'એ' વિટામિન અત્યંત જૂજ છે જ્યારે 'સી' તો બિલકુલ નથી.

દાળો માત્રમાં ગંધકનું પ્રમાણ બહુ છે. આ ગંધક આંતરડાંમાં છૂટો પડી સલ્ફરેટેડ હાઇડ્રોજન નામનો ગૅસ જન્માવે છે. આ ઝેરી ગૅસના પ્રતિકાર માટે આપણે દાળમાં હિંગનો વઘાર દઈએ છીએ. હિંગ આ વાને મહાત કરે છે.

દાળમાં ખનિજ ક્ષારો ઘણા ઓછા છે, પરંતુ લોહ અને ફૉસ્ફરસનું પ્રમાણ સારું છે. દાળમાં 'બી' વિટામિન યોગ્ય પ્રમાણમાં નથી જતું તો ખોરાક ઉપર બરાબર રુચિ જ થતી નથી.

ભાત

જગતના અર્ધ ઉપરના લોકોનો મુખ્ય ખોરાક ભાત છે. ભાતમાં સૌથી ઉપરના છોડામાં વિટામિન 'બી' રહેલું છે. સંચામાં ખંડાવવાથી તેનો નાશ થઈ જાય છે. હિંદુસ્તાનના ખોરાકનો શાસ્ત્રીય અભ્યાસ કરનાર લેફ્. કર્નલ રૉબર્ટ મૅક કૅરીસન કહે છે કે "ચોખા વાપરવાની સૌથી સરસ રીત તો એ છે કે ચોખા હમેશાં ઘર આગળ ખાંડણિયામાં જ ખંડાવવા. ચોખાને બહુ ધોવાની જરૂર નથી. ચોખા પલાળેલું પાણી નાખી ન દેતાં કુટુંબના માણસોએ તે પીવાના ઉપયોગમાં લેવું જોઈએ. જે પાણીમાં શાક બાફ્યું હોય તે પાણી ફેંકી ન દેતાં પી જવું જોઈએ, તેમ ચોખાનું ધોવણ નાખી ન દેવું જોઈએ [૧]

૧ "Food" by Lieu. Colonel. Robert—Mc Carrison C. I. E; K. H. P. M. D; D. Sc; L. L. D; M, R. C. P; I. M. S. etc. P. 51.

ભાત બહુ ખાનારા લોકોનું શરીર સુદૃઢ નથી હોતું. ભાત સાથે દાળ, રોટલી લેવાવાં જોઈએ. ભાત પચવામાં સહેલો છે એટલે મૂત્રાશયના રોગીઓ માટે ભાત સારો ખોરાક છે.

ભાતનું ઓસામણ કાઢી નાખવું જોઈએ નહિ. ધોવણ અને ઓસામણ કાઢી નાખતાં ભાતમાં ફક્ત સ્ટાર્ચ જ રહે છે.

એક જગાએથી ઉપાડીને બીજી જગાએ વાવેલી ડાંગરના ચોખા ખાવામાં હલકા છે.

રોટલી

રોટલી ઘઉંની થાય છે. અનાજમાં ઘઉં રાજા છે એમ કહીએ તો ચાલે. છાણમૂતરનું ખાતર જે ખેતરને મળ્યું હોય તે ખેતરના ઘઉં ખાવામાં સર્વોત્કૃષ્ટ છે. રાસાયણિક ખાતરવાળા ખેતરના ઘઉં મધ્યમ પ્રકારના છે અને ખાતર વિનાના ખેતરના ઘઉં હલકી કોટીના છે. અખતરાઓથી આ વાત પુરવાર થયેલી છે. આમ ગાયભેંસનાં ખાતર પણ કેટલાં ઉપયોગી? માટે જ ખાવાની ચીજો લેતી વખતે તે કેવા ખેતરની છે તે તપાસવાની જરૂર છે.

ઘઉંમાં ઊંચી જાતનું કોષદ્ર છે અને તે ઉપરના પડમાં રહેલું છે. ફ્લોરમિલોમાં ઘઉં દળાવવાથી તેનો નાશ થાય છે, તેમ ખનિજ ક્ષારોનો પણ નાશ થાય છે. ઘઉંમાં 'બી' વિટામિનનું સારું પ્રમાણ છે. ઘઉંમાં મેંગેનીઝ છે.

"ઘઉં ભાંગેલાં હાડકાંને સાંધનાર છે, વાયુને હરનાર છે, જીવન લંબાવનાર છે, પુષ્ટિકૃત્ છે, વાજીકર છે, સ્નિગ્ધ છે, સ્થૈર્યકર અને ગુરુ છે." (ચરક)

સંચામાં દળાયેલા લોટમાં વિટામિન, ખનિજ ક્ષારો વગેરે અમૂલ્ય તત્ત્વોનો આપણે ભોગ આપીએ છીએ. સંચાનો લોટ ખાનારાઓએ હમેશાં ખનિજ ક્ષારો અને વિટામિનની ખોટ ભરપાઈ કરવા માટે તાજાં ફળ ખાવાં જોઈએ. હિંદુસ્તાનના વતનીઓ ફળ ખાઈ શકે એટલા શ્રીમંત છે ખરા ? તો પછી તાબૂત જેવી ફ્લોર-મિલોનો બોયકોટ પોકારવો જોઈએ.

રોટલા

શહેરોમાં જ ઘઉંની રોટલી ખવાય છે, બાકી ગુજરાતનાં ગામડાંમાં તો જુવાર, બાજરી, મકાઈ, ખવાય છે. પંચમહાલમાં મકાઈ, ભરુચ–સુરતમાં જુવાર અને અમદાવાદ ખેડા તરફ બાજરીનો પ્રચાર છે.

ઘઉં કરતાં બાજરી કોષદ તત્ત્વમાં ઊતરતી છે, પણ ઘઉંના કરતાં બાજરીમાં વિટામિન 'એ' વધુ છે. ઘઉંમાં વિટામિન 'એ' નથી એમ કહીએ તો ચાલે, જ્યારે બાજરીમાં વિટામિન 'એ' છે અને વિટામિન 'બી' પણ ઘઉં કરતાં વધુ છે. ઘઉં કરતાં બાજરીમાં ખનિજ ક્ષારો—ખાસ કરીને કેલ્શિયમ—ઘણા ઓછા છે. ઘઉં કરતાં બાજરીમાં સ્નેહનું પ્રમાણ વધુ છે. આથી જ આપણે બાજરીના રોટલામાં મોવણ નાખતા નથી.

પરંતુ બાજરી કયા ખેતરની ખાઈએ છીએ તે જો બરાબર તપાસ ન કરી હોય તો ઉપર્યુક્ત ગુણોમાં ઘણો ફેરફાર પડી જાય છે. ખાતર વિનાના ખેતરની બાજરી કદી ન ખાવી જોઈએ કારણકે તે સત્ત્વહીન છે, બલ્કે ઝેરી છે. ખાતરવાળા ખેતરની બાજરી ખાવી જોઈએ.

બાજરી કદી સંચે ન દળાવવી.

જુવાર અને મકાઈમાં સ્નેહનું પ્રમાણ સારું છે, પરંતુ બન્નેનું કોષદ ઘઉં કરતાં ઊતરતું છે. ખનિજ ક્ષારો પણ ઘણા ઓછા છે.

અવારનવાર ઘઉં, બાજરી, જુવાર ખવાય તો સારું.

દૂધ

દૂધ ઉપર તો મોટો ગ્રંથ લખી શકાય એમ છે. આયુર્વેદે દૂધની મુક્તકંઠે સ્તુતિ ગાયેલી છે, તેને આજનું વિજ્ઞાન ટેકો આપી રહ્યું છે. ચરક કહે છે કે 'દૂધ ઓજને વધારનાર છે. જીવનોપયોગી અથવા જીવનને લંબાવનાર જેટલા ખાદ્ય પદાર્થો છે તે બધામાં દૂધ ઉત્તમ છે—પ્રવર જીવનીય છે—દૂધ તો રસાયન છે.' (ચરક. સૂ. ૨૭–૨૧૨) રસાયન એટલે જે દ્રવ્યના સેવનથી જરા અને વ્યાધિ દૂર થાય તે. આપણા સમાજમાં રસાયન શબ્દ પાછળ તાંબાની કે સોમલની ભસ્મ એવો ખ્યાલ છે તે ભૂલભરેલો છે. "रसायनं तु तज्ज्ञेयं यत् जरा व्याधि नाशनम्"

દૂધ એ ખાદ્યપદાર્થ છે. એમાં ઊંચી જાતનું કોષદ પ્રચૂર પ્રમાણમાં છે. માંસ કે ઇંડાંના કોષદ કરતાં ચડિયાતું છે. દૂધમાં વિટામિન 'એ' પ્રચૂર પ્રમાણમાં છે, વિટામિન 'બી' 'ડી' અને 'ઈ' પણ છે. 'સી' લીલું ઘાસ ખાનાર ગાયોમાં હોય છે, પણ દૂધ ઊકળતાં તેનો નાશ થઈ જાય છે. દૂધમાં બધા જ ક્ષારો છે—ફક્ત લોહ સિવાય. દૂધમાં દુગ્ધશર્કરા છે. દૂધ સાક્ષાત્ અમૃત છે એમ કહીએ તો ચાલે દૂધની બરાબરી કરી શકે એવો અન્ય ખાદ્ય પદાર્થ નથી.

પરંતુ દૂધ નિરોગી ગાય ભેંસનું હોવું જોઈએ. ગાય ભેંસનો ખોરાક તેમને રહેવાની જગા, જે વાસણમાં દૂધ દહોવામાં આવે છે તે વાસણો, દૂધ દહોનારનાં વસ્ત્ર અને હાથ, દૂધને બહારગામ મોકલતી વખતે વાસણોની સ્વચ્છતા, દૂધમાં થતી ભેળસેળ—આ

બધા ઉપર દૂધના સારા નરસાપણાનો આધાર છે. દૂધ સારું છે તેટલું જ ખરાબ છે, જો બરાબર સ્વચ્છતા જાળવવામાં ન આવે તો.

આ જમાનામાં જે લોકો પોતાને ઘેર ગાય અથવા ભેંસ રાખે છે અને પોતે તથા પોતાનાં બચ્ચાંને શેડકઢાં દૂધ પાય છે તે ખરેખર ભાગ્યશાળી છે. જે હિંદુ પૂર્વજોએ ગાયને માતા તરીકે સ્થાપી ગાયની પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કરી છે તે પૂર્વજોએ દૂધનો તલસ્પર્શી અભ્યાસ કર્યો હશે? ગોપાલનના પ્રશ્નને હિંદના અનેક પ્રશ્નોમાં મુખ્ય સ્થાન આપવું જોઈએ.

ગોપાલનની શાસ્ત્રીય પ્રતિષ્ઠામાં હિંદની પ્રાણપ્રતિષ્ઠા રહેલી છે. ભયંકર બાલમરણ પ્રમાણ અટકાવવું હોય, રોગો ઓછા કરવા હોય અને માંસાહારથી દૂર રહેવું હોય તો ગાયોને પાળી, સરસ ખોરાક આપી પ્રજાને સ્વચ્છ દૂધ પૂરું પાડો. કદાચ એક વખત એવો આવશે જ્યારે 'સ્વદેશી દૂધ'નો પ્રચાર કરવો પડશે. હજી વખત છે ને હિંદના દેશભક્તો અને ધર્મવૃત્તિવાળા ધનિકો ચેતે તો સારું. વધુ શું? દૂધ તરફ દુર્લક્ષ્ય કરવું હોય તો ઇંડાં માંસનો પ્રચાર કરવો પડશે.

હમેશાં દરેક વ્યક્તિએ એકથી દોઢ શેર દૂધ પીવું જોઈએ: નાનાં બચ્ચાંને આટલું દૂધ ખાસ આપવું જ જોઈએ. જે જે પ્રજાઓએ દૂધના પ્રશ્નને અપનાવ્યો છે તે તે પ્રજાઓ જુઓ. દૂધનો વધુ ઉપયોગ કરનારી પ્રજાઓ બલવાન, બુદ્ધિવાન, સાહસિક અને દીર્ઘાયુ હોય છે—છે. હિંદુસ્તાનનું મરણપ્રમાણ તેના અપૂર્ણ ખોરાક ઉપર નિર્ભર છે, અને હિંદુસ્તાનના આહારમાં દૂધને મહત્ત્વનું સ્થાન છે.

દૂધમાંથી બનતા પદાર્થો, દહીં, માખણ, ઘી, પનીર—આ બધા ખાદ્ય પદાર્થોની કિંમત દૂધ જેટલી જ છે. માખણ અને ઘી જીવનીય પદાર્થો છે. હિંદુઓએ ઘીને પવિત્ર માન્યું છે. ચરકે ઘીને

'સહસ્રવીર્ય'—એકવીર્ય નહિ હોં—કહ્યું છે. સ્મૃતિ, બુદ્ધિ, શુક્ર (વીર્ય), ઓજ, બલ અને જઠરાગ્નિ—આ બધાંને વધારનાર, અલક્ષ્મીનો નાશ કરનાર અને દરેક જાતના સ્નેહોમાં ઘીને 'સ્નેહોત્તમ' કહીને ચરકે ઘીની પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કરી છે અને આધુનિક વિજ્ઞાન તેમાં પોતાનો સૂર મિલાવે છે.

હિંદુસ્તાનને ચોખ્ખાં ઘી દૂધની અત્યારે ખૂબ જ જરૂર છે. ઘીમાં થતી ભેળસેળ તરફ પ્રજાએ સખત પોકાર ઉઠાવી શુદ્ધ ઘી મળે તેવો પ્રબંધ કરવો જોઈએ. ઘીમાં અને માખણમાં વિટામિન 'એ' પ્રચૂર પ્રમાણમાં છે. સહસ્રવીર્યો અને સર્વદમનો જન્માવવા હોય તો ગૌપાલનના પ્રશ્નને વ્યાપક સ્વરૂપ આપો. દૂધ ઉત્તમ રસાયન છે, વાજીકરણ છે, જીવનપ્રદ છે.

માંસાન્ન

હિંદુઓનો મોટો ભાગ માંસનું નામ બોલતાં ભડકે છે! યુગોના સંસ્કારનું આ પરિણામ છે. હિંસા અહિંસાની ચર્ચા અત્રે અસ્થાને છે. હિંદુઓની શોચનીય શારીરિક દુર્બળતા દેખીને ઘણા વિદ્વાનો હિંદુઓને માંસ ખાવાનું કહી રહ્યા છે. એકલા વનસ્પતિ આહાર ઉપર નભતી કોઈ પણ પ્રજા કદીએ મહાન થઈ નથી—થઈ શકે નહિ. એકલા માંસાન્ન ઉપર કદી પણ જીવી શકાતું નથી. બન્નેના મિશ્રણની જરૂર છે—સ્વાસ્થ્ય માટે બન્નેની અનિવાર્ય જરૂર છે.

પ્રાણિજ આહારમાં દૂધ, માખણ, ઘીનો સમાવેશ થાય છે અને આપણા દીર્ઘદર્શી પૂર્વજોએ આપણા હમેશના ખોરાક સાથે ઘી દૂધને એવાં તો વણી લીધેલાં છે કે આપણને માંસાન્નનો વિચાર કરવાની જરૂ જ ન લાગી. પરંતુ સંજોગો બદલાયા છે; દૂધ ઘીનાં સાંસાં પડ્યાં છે. દૂધ ઘીની રેલમછેલવાળા દેશમાં સારાં

દૂધ ઘી મળવાં દોહ્યલાં થઈ પડ્યાં છે. આપણા ધારાળા, કોળી, દુબળા, ભીલ, ચોધરા, ઢેડ, ભંગી આ બધાનો કદીયે આપણે વિચાર કર્યો છે શું? આ લોકો ભાગ્યે જ દૂધ ઘી ખાય છે. આવા લોકોને હું બૂમ પાડીને કહું છું કે દૂધ ઘી ન મળતાં હોય તો ઈંડાં, મચ્છી, માંસ જરૂર ખાઓ. આપણા મજૂરોનાં શરીર તરફ જોતાં આપણને દયા છૂટે છે. કોઈના શરીર ઉપર નૂર નથી જણાતું. ક્યાંથી રહે? અત્યારની સૌથી મોટી જરૂર તેમને સારો, પોષણયોગ્ય ખોરાક મળી રહે તેની છે અને આ જ દૃષ્ટિથી વિચારતાં જેમને દૂધ ઘી નથી મળતાં તેમને માંસ મચ્છી ઈંડાં ખાવાની સલાહ આપવામાં હું જરીકેય ખોટું નથી કરતો એમ મને લાગે છે. આ મજૂરોના ખોરાક તરફ ધ્યાન નહિ અપાશે તો મજૂરી બગડી છે તે વધુ બગડશે. પરિણામે ધણિયામા અને મજૂરોનો સંબંધ બગડશે, ખેતીની પાયમાલી થશે અને બીજું શું શું થશે તે જોષીને પૂછો!

ફરી એક વાર કહું છું કે સ્વચ્છ દૂધ ઘી જે ખાઇ શકે છે તેને માંસાહારની જરૂર છે જ નહિ. ગમે તે કારણોથી જે દૂધ ખાઇ શકતાં નથી તેમને હું ભાર દઈને જણાવું છું કે માંસ, ઈંડાં, મચ્છી ખાવાં શરૂ કરો.

शरीर बृंहणे नान्यद्खाद्यं मांसाद्विशिष्यते ।

(चरक)

શરીરની પુષ્ટિ માટે માંસથી ચડિયાતો અન્ય ખાદ્યપદાર્થ નથી. આગળ ચાલતાં એ મહર્ષિ કહે છે:

प्रीणनः सर्वभूतानां हृद्यो मांसरसः परम् ।
शुष्यतां व्याधियुक्तानां कृशानां क्षीणरेतसाम् ॥

बलवर्णार्थिनां चैव रसं विद्यात् यथामृतम् ॥

(चरक)

‘ માંસનો રસ સર્વ પ્રાણી માત્રને અતિ હિતકર છે. જે સૂકાતા હોય, વ્યાધિયુક્ત હોય, જેનાં શરીર સુકલકડી હોય, જેનું વીર્ય ક્ષીણ થઈ ગયું હોય, અને જેને બલ અને વર્ણની કાંક્ષા હોય—તેવાઓ માટે માંસનો રસ અમૃતતુલ્ય છે.’ (ચરક)

માંસમાં—ચરબીયુક્ત ભાગમાં—‘ એ ’ વિટામિન છે. માંસમાં ‘ બી ’ અને ‘ સી ’ જરા પણ નથી; ‘ ડી ’ જૂજજાજ અને ‘ઈ’ ઠીકઠીક પ્રમાણમાં છે. માંસમાં ફૉસ્ફરસ ખૂબ છે પણ કૅલ્શિયમ ઘણો ઓછો છે. માંસનું કોષદ્દ ઊંચા પ્રકારનું છે. માંસમાં મૂત્રપિંડ, મગજ અને કાળજું બહુ સારાં ગણાય છે.

આ બધામાં વિટામિન ‘ એ ’ અને ‘ બી ’ ખૂબ સારા પ્રમાણમાં છે. મગજમાં તામ્ર અને ઝિંક તેમજ કેટલાક ઉપયોગી સ્નેહો અને ફૉસ્ફરસ છે. કાળજામાં લોહનું પ્રમાણ ખૂબ સરસ છે, માછલીનાં તેલોમાં વિટામિન ‘ એ ’ ખૂબ જ પ્રમાણમાં છે અને આથી જ કૉડલિવરની પ્રતિષ્ઠા છે.

ઇંડાં

ઈંડાં સરસ ખોરાક છે. એમાં જીવન ઉપયોગી બધા જ ખાદ્યપદાર્થો છે. આ ઇંડાંમાંથી જ ત્રણ અઠવાડિયાંમાં બચ્ચું બહાર આવે છે. ઈંડામાં પીળી દાળ અને સફેદ પદાર્થ એ છે. પીળો ભાગ $\frac{1}{3}$ અને સફેદ ભાગ સુમારે $\frac{2}{3}$ છે. ધોળા પદાર્થમાં કોષદ્દનું પ્રમાણ ખૂબ છે; જ્યારે પીળી દાળમાં કૅલ્શિયમ, ફૉસ્ફરસ, લોહ અને સ્નેહ—ઘણા સારા પ્રમાણમાં છે. નાનાં બચ્ચાં માટે પીળી દાળ ખૂબ જ સરસ ખોરાક છે.

જે સ્ત્રીઓને સગર્ભાવસ્થામાં દૂધ ભાવતું નથી તેવી સ્ત્રીઓને કોઈ પણ ઉપાયે ઈંડાં આપવાની હું ભલામણ કરું છું. ચરકે ઈંડાંને "સદ્યોબલકરાણિ" અર્થાત્ તરત જ બલ આપનારાં કહ્યાં છે. ક્ષીણવીર્ય પુરુષો અને ક્ષય રોગીઓ માટે ઈંડાં સરસ ખોરાક છે.

માંસાહારમાં પણ ખૂબ જ સ્વચ્છતા સાચવવાની જરૂર છે. કેટલાંયે ભયંકર જંતુઓ એમાં હોય છે. માંસાહારને પણ પોતાના ગુણદોષ છે એ હું સારી રીતે જાણું છું. લંબાણ ભયને લઈને આપણે વધુ ઊંડા નહિ ઉતરીએ.

કેટલાક સાધારણ નિયમો

૧ જમવા બેસતાં અગાઉ હાથપગ બરાબર ધોવા જ જોઈએ. કોઈ પણ ચીજ ખાતાં અગાઉ હાથપગ બરાબર ધોવાની ટેવ માબાપોએ નાનપણથી જ બાળકોને પાડવી જોઈએ: મનુ ભગવાને યોગ્ય જ કહ્યું છે: "જે હાથપગ ધોઈને જમવા બેસે છે તે દીર્ઘાયુ થાય છે—"

आर्द्रपादस्तु भुञ्जानो दीर्घमायुरवाप्नुयात् ॥

(मनु)

૩ જમતી વખતે ધોયેલાં વસ્ત્ર પહેરવાં જોઈએ, હાથ પગ મોં બરાબર ધોઈ કાઢવાં જોઈએ અને સુંદર રમ્ય સ્થાનમાં પ્રિયમિત્ર અથવા આત્મીયજન સાથે જમવા બેસવું જોઈએ. ક્ષેમકુતૂહલ નામના ગ્રંથમાં જમનાર માણસ (भोक्ता)નું સુંદર વર્ણન વાંચવા યોગ્ય છે:—

स्नातः सुधौत मृदु सुन्दर शुक्लवासा—
स्तत्काल धौतचरणः प्रियपुत्रमित्रैः ।

स्रग्वी प्रसन्नहृदयो रसपाकवेद्यां
भोक्ता प्रविश्य हितसात्म्य समानवेद्यैः ॥
(क्षेमकुतूहल)

૩ હમેશાં ગરમાગરમ ખોરાક ખાવો જોઈએ. ગરમાગરમ એટલે દઝાય એવો નહિ પણ ખોરાક તૈયાર થાય કે તરત જ એ અર્થમાં. ઠંડો ખોરાક ભાવતો નથી. ચરક કહે છે ઉષ્ણ ખોરાક જમવાથી જમવામાં સ્વાદ આવે છે, જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે, અન્ન જલદી પચી જાય છે, વાયુનું સારી રીતે અનુલોમન થાય છે, કફ સુકાઈ જાય છે.

૪ ખોરાક સ્નિગ્ધ ખાવો જોઈએ. લૂખો ખોરાક ખાવો અહિત-કર છે. સ્નિગ્ધ ખોરાકમાં મિષ્ટાન્નનો સમાવેશ થાય. હમેશાં થોડો મધુર પદાર્થ ખાવામાં આવે તો સારું. મિષ્ટ પદાર્થથી દેહની અભિવૃદ્ધિ થાય છે, ખોરાક સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. સ્નિગ્ધ ખોરાક ઉપર જ બલ, વર્ણ, બુદ્ધિ, શરીરોપચય અને સાહસ નિર્ભર છે.

૫ માત્રાસર ખાવું જોઈએ. માત્રા એટલે યોગ્ય પ્રમાણ. બહુ ઠાંસીઠાંસીને ખાનાર જલદી મરે છે. જે માફકસર ખાય છે તેનું આયુષ્ય લંબાય છે, મલમૂત્રનો સુખેથી નિકાલ થાય છે, વાત, પિત્ત કે કફના ઉપદ્રવો થતા નથી. હમેશાં બે વખત જ ખાવું જોઈએ.

૬ ખોરાક બરાબર પચી ગયા બાદ ખાવું જોઈએ. પ્રથમ લીધેલો ખોરાક જ્યાં સુધી બરાબર પચી ન જાય ત્યાં સુધી ફરીથી જમવું ન જોઈએ. ખોરાક બરાબર પચી જવાનાં ચિહ્નો:—શરીર હલકું લાગે, મોંનો સ્વાદ સરસ હોય, ખારા-ખાટા કે બીજા ઓડકાર ન આવે, ઝાડા પેશાબનો બરાબર

ખુલાસો રહે, જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત લાગે. પેટમાં ગુડગુડાટ થતો હોય, દુર્ગંધી અધોવાયુ થતો હોય, ઓડકાર આવતા હોય, શરીર ભારેખમ લાગતું હોય તો ન ખાવું.

૭ જમવાનું સ્થાન સ્વચ્છતાનો આદર્શ હોવું જોઈએ. છોકરાં રડતાં હોય, મા ઘાંટા પાડતી હોય, બૂમબરાડા હોય, ગંદકી હોય—આ અને આવાં જ બીજાં કારણો જેનાથી મનને આઘાત પહોંચે એવા સ્થાને જમવા બેસવું નહિ. જમવાની જગા શાંત, સ્વચ્છ અને સુગંધિ વાતાવરણથી ભરપૂર હોવી જોઈએ. સુંદર પાટલા બિછાવ્યા હોય, સુગંધી અગરબત્તીઓ ચેતતી હોય, મોટા સ્વચ્છ થાળ કે પાતરો પીરસાયેલી હોય, જ્યાં માખોનો ગણગણાટ, મચ્છરોનો ત્રાસ, માથું ફાટતી દુર્ગંધી ન હોય તેવા મનોરમ સ્થાને જમવા બેસવું જોઇએ.

જમવા આવે ત્યારે બાળકોને મારવાં, ખીજવવાં એ ક્રૂરતાની પરિસીમા છે. ખૂબ આનંદી વાતાવરણમાં અન્ન દેવતાને પધરાવો.

૮ ખૂબ ચાવીને ખાવું જોઈએ. ચાવીને ખાવાના ફાયદા અનેક છે. ચાવીને જમવાથી લાલાસ્રાવ સાથે ખોરાક મિશ્ર થાય છે. લાલાસ્રાવમાં રહેલું 'ટાયેલિન' નામનું ફેનક દ્રવ્ય (Enzyme) સ્ટાર્ચમય પદાર્થોને શર્કરામાં રૂપાંતરિત કરી દે છે એટલે જઠરને સ્ટાર્ચ પદાર્થો પચાવવામાં નહિ જેવી મહેનત પડે છે. વળી જેમ ખોરાક ચવાતો હોય, તેમ મીઠાશની ઓર જ મઝા આવતી હોય અને એ દરમિયાન તેની અસરથી જઠરમાં જઠરરસ સ્ત્રવવા લાગે છે. અજીર્ણનો રામબાણ ઇલાજ ચાવીને ખાવું એ છે. ચાવીને ખાવાથી દાંત સુદૃઢ રહે છે. ચાવીને ખાવાથી ખવાય ઓછું અને

ઓછું ખાનાર માણસો વધારે ખાનાર કરતાં નિરોગી હોય છે એ ન ભૂલવું જોઈએ.

૯ જેમ બહુ ઉતાવળે નહિ તેમ બહુ ધીમે પણ ન ખાવું જોઈએ. કેટલાક જમતી વખતે કલાક દોઢ કલાક લગાડે છે આ પણ ઠીક નથી. બહુ વિલંબ કરવાથી ખાવાનું ઠંડું પડી જાય છે, વધુ ખવાય છે, જોઈએ તેવી તૃપ્તિ થતી નથી.

૧૦ તન્મયતાથી જમવું જોઈએ. ખાતી વખતે હા હા હી હી કે બીજી આડી અવળી વાતો ન કરતાં શાંતિથી–એકાગ્રતાથી જમવું જોઈએ. મન બીજા વિચારોમાં ભટકતું હોય અને ખાવા બેસવું યોગ્ય નથી.

૧૧ આપણને જે ખોરાક માફક આવતો હોય તે જ ખાવો. બીજો ખોરાક ચાહે તેટલો ગુણસંપન્ન હોય પણ તે આપણી પ્રકૃતિને માફક ન આવતો હોય તો ન ખાવો જોઈએ. કેટલાકને દૂધ માફક નથી આવતું તો કેટલાકને દહીં માફક નથી આવતું; કેટલાકને આંબલીની ખટાશ માફક નથી આવતી; કેટલાકને ભાત માફક નથી આવતો; કેટલાકને બાજરી જ માફક આવે છે; આમ ભિન્નભિન્ન પ્રકૃતિવાળા મનુષ્યોને ભિન્નભિન્ન વસ્તુ માફક આવે છે.

૧૨ ખાવાનો ચોક્કસ વખત રાખો. જઠરાગ્નિ ઉપર જ આયુષ્ય, વર્ણ, બલ, સ્વાસ્થ્ય, ઉત્સાહ, ઉપચય, ઓજ અને તેજ નિર્ભર છે એ યાદ રાખવું જોઈએ. જઠરાગ્નિને પ્રાચીનોએ અગ્નિહોત્ર* જેમ પવિત્ર માની છે. અગ્નિહોત્રમાં જેમ

* सायं प्रातर्मनुष्याणां अशनं श्रुतिचोदितम् ।
नान्तरा भोजनं कुर्यादग्निहोत्र समो विधिः ॥

અપવિત્ર વસ્તુ ન નખાય અને સાયંપ્રાતઃ એ જ વખત તેમાં હોમાય તેવું જ જઠરાગ્નિનું સમજવું જોઈએ. ચરક એ જ વખત નિયમસર જમવાનું સૂચવે છે, વચમાં કદી નહિ. “काल भोजनम् आरोग्य कराणाम्” (चरक) ‘અર્થાત્ વખતસર ભોજન આરોગ્યની અભિવૃદ્ધિ કરનારું છે’ “शतं विहाय भोक्तव्यम्” હજાર કામ પડતાં મેલીને વેળાસર જમવાની ટેવ રાખવી એના જેવું આરોગ્યપ્રદ બીજું એકે ય નથી. વખત બેવખત ખાનારનું બલ ઘટે છે (असमर्थ तनुः), વિવિધ જાતના રોગો થાય છે, વાયુથી જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે, ખાધેલું બરાબર પચતું નથી, ફરીથી ખાવાની સ્પૃહા જ નથી થતી.

૧૩ વિરુદ્ધ રસવીર્યવાળા પદાર્થો સાથે ન જમવા. આધુનિક આહારશાસ્ત્રવેત્તાઓનું ધ્યાન હજી સુધી આ તરફ ખેંચાયું નથી. પરંતુ પ્રાચીનોએ આ વિષય ઉપર ખૂબ જ પ્રકાશ પાડ્યો છે. કઈ કઈ વસ્તુઓ સાથે ન ખાવી એની મોટી યાદી ચરકે (સૂ. સ્થા. અ. ૨૬) આપેલી છે. દાખલા તરીકે મધ અને ઘી સરખા વજનમાં ન ખાવાં જોઈએ; માછલી અને દૂધ સાથે ન ખાવાં જોઈએ; મૂળા, લસણ, તુલસી વગેરે ખાઈ રહ્યા બાદ દૂધ ન પીવું જોઈએ; દૂધ અને ડુંગળી સાથે ન ખાવાં જોઈએ; ટાંકાનું શાક મધ અને દૂધ સાથે ન ખાવું જોઈએ; અમ્લ (ખાટા) પદાર્થો દૂધ સાથે ન ખાવા જોઈએ; કડોળ દૂધ સાથે વિરુદ્ધ છે; માંસ, ચરબી દૂધ સાથે વિરુદ્ધ છે; પીલુડીનું શાક અને મધ સાથે ખાવાથી મરણદાયક છે. આપણા દેશમાં લેપ્રસીના અસંખ્ય દરદીઓ છે એના મૂળમાં આ વિરુદ્ધ અન્નભક્ષણ હોય એ સંભવિત છે. ચરક કહે છે કે:

किलास कुष्ट ग्रहणीगदानां शोषास्रपित्त ज्वर पीनसानाम् ।
संतानदोषस्य तथैव मृत्योः विरुद्धमन्नं प्रवदन्ति हेतुम् ॥

चरक. सू. २६,१४६.

કોઢ, સંગ્રહણી, શોષ, રક્તપિત્ત, જ્વર, પીનસ (સળેખમ), સંતાનદોષ, નપુંસકત્વ, અંધાપો, રતવા, ઉદર, વિસ્ફોટક, ઉન્માદ, ભગંદર, પાંડુ વગેરે રોગો—અરે મૃત્યુ પણ—વિરુદ્ધ અન્નપાનને આભારી છે.

૧૪ છએ છ રસોનું સેવન હિતાવહ છે. મધુર, અમ્લ, કટુ (તીખો), તિક્ત (કડવો), લવણ અને કષાય—આ છ રસો. આ છએ રસો માફકસર ખાવાથી શરીર સારું રહે છે. એકલા દૂધ ઉપર રહેનાર નિરોગી અને બલવાન ન રહી શકે. 'મરચાં અને આંબલી તો ખાવાં જ ન જોઈએ' એમ કહેનારા વેદિયા છે. ચરક ૨૫૯ શબ્દોમાં કહે છે—
"सर्वरसाभ्यासो बलकराणां एकरसाभ्यासो दौर्बल्यकराणाम्"
અર્થાત્ સર્વ રસોના સેવનથી બલમાં વૃદ્ધિ થાય છે જ્યારે અમૂક એક રસનું સેવન કરવાથી દુર્બળતા આવે છે. ખોરાકના પ્રયોગ કરનારા માણસોએ આ યાદ રાખવા જેવું છે.

૧૫ જમતી વખતે પાણી પીવામાં જરા પણ નુકશાન નથી. *

* Do not be afraid of drinking water at meal times—that old boog-a-boo has frightened off so many. The only thing to be avoided is that of "washing down" the food. This "washing down" habit is bad......but the water that you drink at

આ વિવાદાસ્પદ પ્રશ્નને જોઈએ તે કરતાં વધુ મહત્ત્વ અપાયેલું છે. જ્યારે પાણીની તરસ લાગે ત્યારે પાણી પીવું. વાગ્ભટ કહે છે કે 'समस्थूल कृशा भुक्तमध्यांत प्रथमांबुपाः' (અષ્ટાંગ—હૃદય. સૂ. સ્થા. અ. ૫—૧૫) અર્થાત્ ભોજનની મધ્યમાં પાણી પીવાથી શરીર બહુ જાડું નહિ કે બહુ પાતળું નહિ એવું સમાન રહે છે. ભોજનની અંતમાં પાણી પીવાથી શરીર સૂકાય છે. આ જ વાત અષ્ટાંગ સંગ્રહ નામના ગ્રંથમાં કહેવામાં આવી છે.

૧૬ ભોજન પહેલાં આદુની કચુંબર અને સિંધવલુણ ખાવું હિતાવહ છે.[1] આથી જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે, જિહ્વા અને કંઠ શુદ્ધ થાય છે તથા ભોજનમાં રુચિ વધે છે.

૧૭ આહારમાં જુદા જુદા ખાદ્યપદાર્થો હોવા જોઈએ. કોષદ, સ્નેહ, કર્બોદિત અને ખનિજ ક્ષારો ખોરાકમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં અને યોગ્ય પ્રકારનાં હોવાં જોઈએ તે આપણે પ્રથમ જોઈ ગયા છીએ. આ બધાં એક જ જાતના ખોરાકમાંથી મળી શકતાં નથી; અને દૂધ જેવા ખોરાકમાંથી, ધારો કે, બધાં દ્રવ્યો મળી રહે તો પણ એકલા દૂધ ઉપર

meal times is quickly absorbed in the circulation and the work of digestion is not retarded thereby unless the water be icy cold in which case the stomach becomes chilled. (The Hindu–Yogi System of Practical water cure by Yogi Ramcharaka. p. 25, 26.

१ भोजनाग्रे सदा पथ्यं लवणार्द्रक भक्षणम् ।
अग्नि सन्दीपनं रुच्यं जिव्हाकंठ विशोधनम् ॥

અથવા અમુક એક જ જાતના ખોરાક ઉપર રહેવું હિતાવહ નથી. એકલા દૂધ ઉપર રહેવાથી સ્વાસ્થ્ય સંરક્ષણ નથી સધાતું. માટે બની શકે તેટલા જુદા જુદા પદાર્થોનો ખોરાકમાં સમાવેશ થવો જોઈએ. હમેશ એકને એક જાતનો ખોરાક લીધા કરતાં ભિન્ન ભિન્ન જાતનો ખોરાક લેવાય તે સ્વાસ્થ્ય માટે હિતાવહ છે. આનો અર્થ કોઈ એવો ન કરે કે હમેશાં ખાવામાં બહુ વાનીઓ જોઈએ. એક જ જાતનાં જમણો-માંથી એક જ પ્રકારનાં દ્રવ્યો (Enzyme) ને વધુ કામ કરવું પડે છે.

૧૮ ખોરાકમાં સ્વચ્છ દૂધ, ઘી, માખણ દહીં, છાસ અને તાજાં શાકભાજીનો સમાવેશ જો હિંદુઓ કરે તો હિંદુઓને પોતાનો આહાર બદલવાનું કંઈ જ પ્રયોજન નથી.

જમ્યા બાદ

૧ જમ્યાબાદ બરાબર મોં સાફ કરવું. ઝીણી ચાંદીની કે વાંસની સળી વડે દાંતમાં ભરાયેલું અન્ન ખોતરી કાઢી ખૂબ કોગળા વડે મોં સાફ કરી નાખવું.

૨ જમ્યા બાદ તાંબૂલભક્ષણ કરવું.

૩ જમ્યા બાદ રાજાની માફક, શાંતચિત્તે બેસી કલાકેક આરામ[2]

२ भुक्त्वोपविशतः तन्द्रा शयानस्य तु पुष्टता ।
आयुः चंक्रममाणस्य मृत्युः धावति धावतः ॥

ખાઈને જે આરામથી સૂતો નથી તેને તંદ્રા લાગુ પડે છે.
ખાઈ ને જે ઊંઘી જાય છે તેનું શરીર પુષ્ટ (જાડું) થાય છે,

લેવો. જમીને તુરત કામે વળગવાથી અન્ન પચવામાં વાંધો આવે છે. 'વામકુક્ષિ'—ડાબે પડખે સૂઈ રહેવું. ઊંઘી ન જવું પણ શાંતિથી સૂઈ રહેવું.

૪ ખાઈને તરત જ ઊંઘી જવાથી કફ કોપાયમાન થઈ જઠરાગ્નિનો નાશ કરે છે.

૫ બપોરે જમ્યા બાદ આરામ લેવો. રાતના ભોજન બાદ, થોડોક આરામ લીધા બાદ માઈલેક ચાલી આવવું—બહુ જ ધીમે ધીમે.

ભિન્ન ભિન્ન જાતનાં પાત્રોના ગુણ

दोषहृत् दृष्टिदं पथ्यं हैमं भोजनभाजनम् ।
रौप्यं भवति चक्षुष्यं पित्तहृत्कफवातकृत् ॥

कांस्यं बुद्धिप्रदं रुच्यं रक्तपित्त प्रसादनम् ।
पैत्तलं वातकृद्रुक्षमुष्णं कृमिकफप्रणुत् ॥

आयसे काचपात्रे च भोजनं सिद्धिकारकम् ।
शोथपाण्डुहरं बल्यं कामलापहमुत्तमम् ॥

शैलेये मृन्मये पात्रे भोजनं श्रीनिवारणम् ।
दारूद्भवे विशेषेण रुचिदं श्लेष्मकारि च ॥

જે આંટા મારે છે તે આયુષ્ય પ્રાપ્ત કરે છે અને ખાઈને જે દોડે છે તેની પાછળ મૃત્યુ પણ દોડે છે.

ખાઇને તુરત શાળાએ દોડનારા આપણા વિદ્યાર્થીઓ માટે વિચાર કરવા જેવો નથી શું ? !

पात्रं पत्रमयं रुच्यं दीपनं विषपापनुत् ॥

(भावप्रकाश)

અર્થ: સોનાનાં વાસણ ત્રણેય દોષને હરનાર, આંખને માટે હિતકર, દરેક ઋતુમાં પથ્ય છે.

ચાંદીનાં વાસણ ચક્ષુષ્ય (ચક્ષુઓને માટે અતિ હિતકર), પિત્તને હરનાર અને કફવાતને કરનાર છે.

કાંસાનાં વાસણો * બુદ્ધિવર્ધક છે, રુચિ ઉત્પન્ન કરનાર છે અને રક્તપિત્તની શાંતિ કરનાર છે.

પિત્તળનાં વાસણો વાયુ કરનાર, રુક્ષ (સ્નિગ્ધથી ઊલટા ગુણવાળાં અર્થાત્ વાયુ કરનાર અને કબજિયાત કરનાર.), ઉષ્ણ અને કૃમિ અને કફનો નાશ કરનાર છે.

લોઢાનાં અને કાચનાં વાસણોમાં ભોજન કરવાથી સોજો અને પાંડુરોગ દુર થાય છે, બલપ્રદ છે અને ઉત્તમ કામલાપહ (કમળો

* બંગાળીઓ મોટે ભાગે કાંસાનાં વાસણો જ વાપરે છે. થાળી, વાડકા, લોટા. પ્યાલા વગેરે કાંસાનાં જ તેઓ વાપરે છે. પિત્તળ કરતાં કાંસાનાં જ વાસણો વાપરવાં સારાં છે. પિત્તળનાં વાસણોને કલાઈ ચઢાવવી પડે છે, કલાઇ સાફ આવતી નથી અંદર સીસાનો ભેગ હોય છે એટલે આપણા શરીરમાં ધીમે ધીમે સીસાનો ભાગ જાય છે. પરિણામે, સીસાના ઝેરનાં ચિન્હો જણાય છે અને બીજાં દારુણ દરદો થાય છે. ઇન્ડિઅન મેડિકલ ગૅઝેટમાં અમદાવાદની સિવિલ હૉસ્પિટલના મેજર કેન્ડીએ હિંદુસ્તાનમાં સીસાના ઝેરથી કેવા દારૂણ રોગો થાય છે તેનો સરસ ખ્યાલ આપેલો છે.

હરનાર) છે તેમ તેથી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.*

પથરાનાં અને માટીનાં વાસણોમાં જમવાથી લક્ષ્મીનો નાશ થાય છે.

લાકડાનાં વાસણોમાં જમવાથી રુચિ ઉત્પન્ન થાય છે પણ તે કફ કરનારાં હોય છે.

પત્રનાં વાસણો—પતરાળાં રુચિ ઉત્પન્ન કરનાર છે, જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્ત કરનાર છે અને વિષ અને પાપનો નાશ કરનાર છે.[1]

આ ઉપરાંત આ જમાનામાં ઍલ્યુમિનિયમનાં વાસણો વપરાવા લાગ્યાં છે. ગૂજરાત મહારાષ્ટ્ર તરફ ઍલ્યુમિનિયમનો ઝાઝો પ્રચાર નથી પરંતુ બ્રહ્મદેશ, આસામ અને મદ્રાસ તરફ

* સિદ્ધિની પ્રાપ્તિ એ શબ્દનો અર્થ સ્પષ્ટ નથી. કાચનાં વાસણો ખૂબ જ સાફ રાખી શકાય છે, મનને આહ્લાદ આપનાર છે અને તેમાં ધૂળ કે રાખ ચોંટી રહેવાનો સંભવ નથી. આપણે પિત્તળનાં વાસણો વાપરીએ છીએ, રાખ કે માટીથી સાફ કરીએ છીએ. પરંતુ તે જ વાસણો જ્યારે આપણે જમવા બેસીએ છીએ ત્યારે સ્વચ્છ વસ્ત્ર વડે લૂછવાથી તેમાં કેટલી ધૂળ હોય છે તે સમજાય છે. એટલે કાચનાં વાસણો અથવા ચીનાઇ માટીનાં વાસણો સ્વચ્છતાની દૃષ્ટિએ સારાં છે એમ માનવામાં તો કોઇને વાંધો ન જ હોય. લોખંડનાં વાસણો હાલ (ઇનેમલનાં વાસણો વપરાય છે) વપરાતાં નથી અને તેમાં જમવાથી ખાસ ગુણ પણ નથી એમ મારું માનવું છે.

૧ આર્થિક અને આરોગ્ય—બન્ને દૃષ્ટિએ પતરાળાં વાપરવાં ઠીક છે. એથી સ્ત્રીઓને વાસણ વીંછળવાની કડાકૂટમાંથી કંઇક અંશે મુક્તિ મળે છે, વખતનો બચાવ થાય છે અને વિષનો દોષ કંઇક અંશે ટળે છે.

આ વાસણોનો ઝાઝો પ્રચાર છે. ઍલ્યુમિનિયમનાં વાસણો—જો બરાબર ધોઈને સાફ રાખતાં આવડે તો—કોઈપણ રીતે નુકસાન-કારક નથી. એ ગરીબની ચાંદી છે એમ કહેવામાં અતિશયોક્તિ છે પણ અસત્ય નથી. એમાં રાંધવાથી પણ દોષ નથી. ઍલ્યુમિ-નિયમને સાફ કરતાં આવડે તો ચાંદી જેવાં શુભ્ર રહી શકે છે અને આવાં સાફ વાસણોમાં જમવાથી નુકસાન નથી થતું.

પરંતુ આર્થિક દૃષ્ટિએ ઍલ્યુમિનિયમ હિંદુસ્તાન માટે સારું નથી એમ મારું માનવું છે.

ભોજનનો ક્રમ

पूर्वं मधुरमश्नीयान्मध्येऽम्ललवणौ रसौ ।
पश्चाच्छेषान् रसान् वैद्यो भोजनेष्ववचारयेत् ॥

आदौ फलानि भुञ्जीत दाडिमादीनि बुद्धिमान् ।
ततः पेयां ततो भोज्यान् भक्ष्यांश्चित्रांस्ततः परम् ॥

घनं पूर्वं समश्नीयात् केचिदाहुः विपर्ययम् ।
आदावन्ते च मध्ये च भोजनस्य तु शस्यते ॥

निरत्ययं दोषहरं फलेष्वामलकं नृणाम् ।

(सुश्रुत)

સૌ પહેલાં મધુર રસયુક્ત ભોજ્ય પદાર્થો ખાવા જોઈએ, મધ્યમાં ખાટા અને ખારા રસવાળું ભોજન ખાવું જોઈએ અને અંતે બાકીના રસોવાળું ભોજન ખાવું જોઈએ. દાડિમાદિ ફળો સૌ પહેલાં બુદ્ધિમાન મનુષ્યોએ ખાવાં જોઈએ, આ પછી પેય પદાર્થો (પી શકાય એવા પદાર્થો) પછી ભોજ્ય પદાર્થો અને

છેવટે બાકીના પદાર્થો ખાવા જોઈએ. કેટલાક કહે છે કે સૌ પહેલાં ઘીવાળા કઠિન પદાર્થો (લાડુ જેવા) ખાવા જોઈએ જ્યારે કેટલાકના મત પ્રમાણે પ્રથમ પ્રવાહી પદાર્થો લેવા જોઈએ.*

ભોજનની શરૂઆતમાં, મધ્યમાં અને અંતમાં ત્રણેય દોષ (વાત, પિત્ત, કફ)ને હરનાર એવાં આંબળાંનાં લીલાં ફળ ખાવાં જોઈએ. આંબળાં બધા દોષોને હરનાર છે અને જીવનવિનિમય ક્રિયા સાધી દીર્ઘાયુષ બક્ષનાર છે.

ભોજનના અંતે છાસ પીવી જોઈએ (ભાવમિશ્ર કહે છે. 'कुर्यात् क्षीरान्तमाहारं न दध्यन्तं कदाचन.') ગૂજરાતના લોકોએ કાઠિયાવાડના ભાઈઓની જેમ ભોજનાન્તે છાસ યા દૂધ લેવાની ટેવ પાડવી જરૂરી છે. દક્ષિણીઓ દહીં ખૂબ ખાય છે, કાઠિયાવાડમાં દૂધ અને છાસનો ઠીક ઠીક પ્રચાર છે. ગૂજરાતના લોકોએ કાઠિયાવાડના ભાઈઓ પાસેથી ખોરાકના વિષયમાં ઘણું શીખવાનું છે.×

* घृतपूर्वं समश्नीयात् कठिनं प्राक् ततो मृदु
अन्ते पुनर्द्रवाशी तु बलाद्रोगेण मुञ्चति ॥
(भावमिश्र)

× ત્રણ ભાગ દહીંમાં એક ભાગ પાણી મેળવી તેને વલોવી નાખવું. આનું નામ તક્ર અથવા તાક. અર્ધું દહીં અને અર્ધું પાણી— એનું નામ "ઉદશ્વિત" (उदकेन श्वियते वर्धते इति उदश्वित्) અને અત્યારે આપણે જેને છાસ કહીએ છીએ તે (छच्छिका) તો સારહીન (એક શેર દહીં અને દશ શેર પાણીનું મિશ્રણ) અને પ્રચૂર પાણીવાળી છે. આ છાસમાં બહુ દમ નથી. પરંતુ દેશના દુર્દૈવથી આવી પાણી જેવી છાસ પણ બીચારા ગરીબોને પીવા નથી મળતી. આવી છાસ લેવા માટે ધણિયામાને ત્યાં એક કલાક મજૂરી

ભોજનનો *હીનયોગ, અતિયોગ અને મિથ્યાયોગ

આપણા દેશમાં આ ત્રણે ય જાતના યોગ જોવામાં આવે છે. અસહ્ય ગરીબીમાં સપડાયેલા લોકો બીચારા પેટ ભરીને ખાવાનું સમજતા નથી પરિણામે તેઓ મરવાને વાંકે જ જીવતા હોય છે. આહારનો આ હીનયોગ આપણા રાષ્ટ્રનો પ્રાણ પી રહ્યો છે.

જોઈએ તે કરતાં વધુ ખાનારા શેઠીઆઓ અને શ્રીમંતો જોઈએ તે કરતાં વધુ ઠાંસે છે એમ હું માનું છું. સવારમાં ચા સાથે નાસ્તો, અગિયાર વાગે વિવિધવાનીઓવાળાં ભોજન, વળી પાછો બપોરે નાસ્તો અને ચા અને રાત્રે પૂરી વગેરે—આમ જરાપણ મજૂરી વિના વધુ ખાનાર વર્ગ પણ છે. મનુ ભગવાન કહે છે :

કરે છે ! શિવ ! શિવ ! શિવ ! હમેશાં તક્રનું સેવન કરવું હિતાવહ છે અને તક્ર એટલે 'तक्रं पादजलं' ચોથા ભાગનું પાણી આવે એ.

× हीनमात्रमसन्तोषं करोति च बलक्षयम् ।
आलस्यगौरवाटोप सादांश्च कुरुतेऽधिकम् ॥
(सुश्रुत)

જોઇએ તેટલાં પ્રમાણમાં ખોરાક નથી મળતો એટલે બલનો ક્ષય થાય છે. આળસ, શરીરમાં સ્ફૂર્ત્તિનો અભાવ, પેટમાં ગુડગુડાટ, જઠરાગ્નિની મંદતા—આ બધાં પેટ ભરીને અન્ન ન મળવાનાં પરિણામ છે. આપણા દૂબળા, ચોધરા અને કોળી લોકોને જોઇએ તે પ્રમાણમાં અન્ન ખાવા નથી મળતું અને એથી જ આપણી ખેતીમાં, મજૂરીમાં આજ કસ જણાતો નથી. પેટ ભરીને ખાવા તો નથી મળતું અને અને મજૂરી તો દશ-અગિયાર કલાક કરવાની' પછી 'ખોટાઇ' ન કરે તો શું કરે? આળસ, જડતા અને પ્રમાદ—હીન આહારની નિષ્પત્તિ છે.

अनारोग्यम् अनायुष्यं अस्वर्ग्यं चाति भोजनम् ।
अपुण्यं लोकविद्विष्टं तस्मात्तत्परिवर्जयेत् ॥

અર્થાત્ અતિભોજન આરોગ્યનો નાશ કરનાર, આયુષ્યનો હ્રાસ કરનાર, અસ્વર્ગ્ય, પુણ્યનો ક્ષય કરનાર અને લોકવિદ્વિષ્ટ છે માટે તેનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

આવી જાતના આહાર વૈષમ્યમાંથી જ અજીર્ણ ઉદ્‌ભવે છે અને દરેક રોગનું મૂળ અજીર્ણ જ છે એવો આપણા પૂર્વજોનો મત છે.

प्रायेणाहार वैषम्यादजीर्णं जायते नृणाम् ।
तन्मूलो रोगसंघातः तद्विनाशाद्विनश्यति ॥
(योगरत्नाकर)

ભોજન ઉપર જેટલું ધ્યાન આપવામાં આવે એટલું ઓછું છે. રાષ્ટ્રની ઉન્નતિનો આધાર આહારના પ્રશ્નને તેના સમુચિત સ્વરૂપમાં સમજવા ઉપર છે.

ઉપસંહાર

भोजनेच्छाविघातात्स्यादंगमर्दोऽरुचि भ्रमिः ।
तन्द्रा लोचनदौर्बल्यं धातुदाहो बलक्षयः ॥
भा. प्र.

ભોજનની ઇચ્છા હોય પણ ભોજન નથી મળતું એવી સ્થિતિ આપણા દેશમાં આજે પ્રવર્તે છે. ભોજનની ઇચ્છાના વિઘાતથી અંગમર્દ (શરીરમાં કળતર), અરુચિ, ભ્રમ (ચક્કર), તંદ્રા, આંખોની નબળાઈ (રતાંધળાપણું. શોર્ટસાઈટ, મોતિયો, ઝાંખ, ઇત્યાદિ), ધાતુઓનો દાહ અને બલનો ક્ષય થાય છે.

ખરાં દ્રવ્યો સુગંધી છે સાચું અગર અત્યારે સાઠ રૂપિયે શેર વેચાતું મળે છે. બધી દવાઓ કફઘ્ન છે, એક પણ દવા ઝેરી નથી. આ દવાઓની ચિરૂટ બનાવી ચૂંગીમાં મૂકીને પીવાનું કહ્યું છે. કોઈ સાહસિક ફાર્મસી આ જાતની ચિરૂટોમાં ઘટતો ફારફેર કરી જો તેને પ્રચલિત કરે તો, હું ધારું છું કે, તે સમાજને ખૂબ જ લાભકર્તા થઇ પડશે. પ્રાચીન કાળમાં આ ધૂમ્રપાન ખૂબ જ પ્રચલિત હતું અને આ ધૂમ્રપાનના ફાયદા પણ જાણવા જેવા છે. અત્યારની તંબાકુની બીડીઓ કરતાં આ આયુર્વેદીય ચિરૂટ અનેક દરજ્જે શ્રેષ્ઠ છે એમ સૌ કોઇ કબૂલ કરશે જ. કોઈ સાહસિક પ્રચારક એને જગપ્રસિદ્ધ બનાવે તો કેવું સારું ? બધા આ ચિરૂટ ઘેર ન બનાવી શકે.

ધૂમ્રપાન

" માથાનું ભારેપણું, માથાનો દુઃખાવો, સળેખમ, આધાસીશી, કર્ણશૂલ, આંખની વેદના, ખાંસી, હેડકી, શ્વાસ, ગલગ્રહ, દાંતનું દૌર્બલ્ય, કાન નાક અને આંખમાંથી થતા સ્રાવ, નાકમાંથી દુર્ગંધ આવતી હોય, મોંમાંથી ખરાબ ગંધ આવતી હોય, દાંતના ચસકા, અરુચિ, હડપચી અને બોચીનું રહી જવું, ખૂજલી, કૃમિ, મુખની પાંડુતા, કફપ્રસેક, વૈસ્વર્ય (સ્વર ખરાબ થઈ જાય તે), ગલશુંડી (elongated Uvula), ઉપજિવ્હા (Ranulla), ખાલિત્ય (ટાલ પડવી), પળિયાં, વાળ ખરી જવા, છીંકો, અતિ તંદ્રા, બુદ્ધિનો મોહ, અતિનિદ્રા—આ બધા રોગો ધૂમ્રપાનથી શાંત થઈ જાય છે અને સ્વર સુધરે છે, ઇંદ્રિયોનું બલ વધે છે અને માથાના વાળ અને ખોપરીનું બલ વધે છે. વાત અને કફ પ્રકૃતિવાળા માણસો જો આ ધૂમ્રપાન યથોક્ત રીતે કરે તો તેમને કદાપિ

અંજન પછી અને ઊંઘમાંથી ઊઠ્યા બાદ—જિતેન્દ્રિય પુરુષે ધૂમ્રપાન કરવું. *

ધૂમ્રપાન વિધિ

"રેણુકબીજ, ચંદન, તમાલપત્ર, ધઉંલા, મોટી એલચી, નાગકેસર, નખલા, સુગંધી વાળો, તજ, એલચી, કાળો વાળો, પદ્મકાષ્ટ, રોહીસ ઘાસ, જેઠીમધ, જટામાંસી, ગૂગળ, અગર, સાકર, વડ, ઉમરડો, (ગુલર) પીંપળો, પીંપળી, લોધર—આ બધાની છાલ, કેવડીમોથ, રાળ, નાગરમોથ, શિલાજીત, કમળ, ભૂરું કમળ (ઉત્પલ), રાળ, ઇસેસ, ચોરક—આ તમામ દ્રવ્યોનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી તેમાં થોડુંક કેવડાનું કે ગુલાબનું અત્તર નાખી, ગુલાબજળમાં સારી રીતે ઘૂંટવું. પછી આ ભીની દવાને એક બરૂના કકડા ઉપર ચોપડવી અને અત્યારે જે મોટી કાળી ચીરૂટ વેચાય છે તે આકારમાં (એટલે એ છેડા ઉપર પાતળું અને વચમાં જાડું) દવા ઉપર લગાવી, દવા સૂકાવા દેવી. દવા સૂકાઈ ગયા બાદ વચમાંથી બરૂ ખેંચી લેવું પછી આ આ ચીરૂટમાંથી થોડોક ભાગ કાપી ચૂંગી ઉપર મૂકી સળગાવવી અને પછી ચૂંગી જેમ પીએ છે તેમ પીવી."

(ચરકસંહિતા સૂ. સ્થા. ૫—૧૪થી ૧૯

ઉપર્યુક્ત બધાં દ્રવ્યો ઔષધ તરીકે બહુ કિંમતી છે. ઘણાં

* स्नात्वा भुक्त्वा समुल्लिख्य क्षुत्वा दन्तान्विघृष्य च ।
नावनाञ्जननिद्रान्ते चात्मवान्धूमपो भवेत् ॥

चरकसंहिता सू. ६—२८

ખરાં દ્રવ્યો સુગંધી છે સાચું અગર અત્યારે સાઠ રૂપિયે શેર વેચાતું મળે છે. બધી દવાઓ કફઘ્ન છે, એક પણ દવા ઝેરી નથી. આ દવાઓની ચિરૂટ બનાવી ચૂંગીમાં મૂકીને પીવાનું કહ્યું છે. કોઈ સાહસિક ફાર્મસી આ જાતની ચિરૂટોમાં ઘટતો ફારફેર કરી જો તેને પ્રચલિત કરે તો, હું ધારું છું કે, તે સમાજને ખૂબ જ લાભકર્ત્તા થઇ પડશે. પ્રાચીન કાળમાં આ ધૂમ્રપાન ખૂબ જ પ્રચલિત હતું અને આ ધૂમ્રપાનના ફાયદા પણ જાણવા જેવા છે. અત્યારની તંબાકુની બીડીઓ કરતાં આ આયુર્વેદીય ચિરૂટ અનેક દરજ્જે શ્રેષ્ઠ છે એમ સૌ કોઇ કબૂલ કરશે જ. કોઈ સાહસિક પ્રચારક એને જગપ્રસિદ્ધ બનાવે તો કેવું સારું ? બધા આ ચિરૂટ ઘેર ન બનાવી શકે.

ધૂમ્રપાન

" માથાનું ભારેપણું, માથાનો દુ:ખાવો, સળેખમ, આધાસીશી, કર્ણશૂલ, આંખની વેદના, ખાંસી, હેડકી, શ્વાસ, ગલગ્રહ, દાંતનું દૌર્બલ્ય, કાન નાક અને આંખમાંથી થતા સ્રાવ, નાકમાંથી દુર્ગંધ આવતી હોય, મોંમાંથી ખરાબ ગંધ આવતી હોય, દાંતના ચસકા, અરુચિ, હડપચી અને બોચીનું રહી જવું, ખૂજલી, કૃમિ, મુખની પાંડુતા, કફપ્રસેક, વૈસ્વર્ય (સ્વર ખરાબ થઈ જાય તે), ગલશુંડી (elongated Uvula), ઉપજિવ્હા (Ranulla), ખાલિત્ય (ટાલ પડવી), પળિયાં, વાળ ખરી જવા, છીંકો, અતિ તંદ્રા, બુદ્ધિનો મોહ, અતિનિદ્રા—આ બધા રોગો ધૂમ્રપાનથી શાંત થઈ જાય છે અને સ્વર સુધરે છે, ઇંદ્રિયોનું બલ વધે છે અને માથાના વાળ અને ખોપરીનું બલ વધે છે. વાત અને કફ પ્રકૃતિવાળા માણસો જો આ ધૂમ્રપાન યથોક્ત રીતે કરે તો તેમને કદાપિ

ગળાની ઉપરના તમામ ભાગોના રોગો (ઊર્ધ્વજત્રુજાઃ) કદી થાય જ નહિ."[1]

(ચરક સંહિતા. સૂ. ૫—૨૧ થી ૨૬)

આ ધૂમ્રપાન કોણે કોણે ન કરવું જોઈએ તેને માટે લંબાણથી સૂચનાઓ આપવામાં આવી છે. સમ્યક્ ધૂમ્રપાન થયું ક્યારે સમજવું, ધૂમ્રપાનનો અતિયોગ થાય તો શું કરવું, વગેરેનું લંબાણ વર્ણન અત્રે અનાવશ્યક હોઈ છોડી દેવામાં આવ્યું છે. એ વખતે ધૂમ્રપાન કેટલું વ્યાપક હશે તે આ સૂચનાઓ ઉપરથી સમજાય છે.

પ્રથમ તંબાકુ હતી જ નહિ. વૉલ્ટર રેલેએ તંબાકુની શોધ કરી અને હિંદુસ્તાનમાં તબાકુનો વપરાશ બહુ પ્રાચીન નથી. તંબાકુ, ભાંગ, ગાંજો, ચા,—જેવી વનસ્પતિઓ શોધી કાઢનાર વિચક્ષણ મનુષ્યજાતિનો સ્વભાવ શું અભ્યાસ કરવા લાયક નથી ?

તંબાકુના દોષો ક્યાં અજાણ છે? દવા તરીકે તંબાકુનો ઉપયોગ ફલપ્રદ છે પરંતુ વ્યસન લાગ્યા બાદ તે અતિનુકસાનકારક છે; અને તેમાં યે હમેશાં પાનમાં કે પાન વગર તંબાકુ ખાનાર

૧ गौरवं शिरसः शूलं पीनसार्धावचंदकौ ।
कर्णाक्षिशूलं कासश्च हिक्काश्वासौ गलग्रहः ॥ २१॥
दन्तदौबल्यमास्रावः स्रोतोघ्राणाक्षिदोषजः ।
पूतिघ्राणास्यगन्धश्च दन्तशूलामरोचकः ॥ २२ ॥
हनुमन्याग्रहः कण्डूः क्रिमयः पाण्डुता मुखे ।
श्लेष्मप्रसेको वैस्वर्यं गलशुन्डयुपजिव्हिका ॥ २३ ॥
खालित्यं पिंजरत्वं च केशानां पतनं तथा ।
क्षवथुः चातिनिद्रा च बुद्धेः मोहोऽतिनिद्रता ॥ २४ ॥
धूम्रपानात्प्रशाम्यन्ति बलं भवति चाधिकम् ।
शिरोरुह कपालानामिन्द्रियाणां स्वरस्य च ॥ २५ ॥

મૂઢ લોકોની તો ખરેખર દયા જ આવે છે. તંબાકુ એ ઝેરી પદાર્થ છે. એમાં 'નીકોટીન' નામનું ઝેરી સત્ત્વ છે. તંબાકુના ગોટંગોટા કાઢનારા હાથે કરી પોતાનું હૃદય, જઠરાગ્નિ, આંખો અને શક્તિ બગાડે છે.

પરંતુ તંબાકુએ જનસમાજનો એવો તો સખત કબજો લીધો છે કે તે હવે અદૃશ્ય થાય એમ લાગતું નથી. યુવાનવર્ગને આ દુષ્ટ લતમાંથી છોડાવવાની ખાસ જરૂર છે. નાનાં બચ્ચાં અને સ્ત્રીઓ ઉપર આની માઠી અસર થાય છે. આપણો મજૂરવર્ગ બીડી ખૂબ પીએ છે. દિન પ્રતિદિન બીડી અને સિગાર પીવાનો શોખ વધતો દેખાય છે. કારણ મોટા કહેવાતા લોકોનું અંધઅનુકરણ. જે ડૉકટરો સમાજના સ્વાસ્થ્યના પ્રતિનિધિ હોવા જોઈએ તે જ આખો દિવસ મોંમાંથી ધુમાડો કાઢતા જણાય છે. અને હવે તો આ અનુકરણ સુધરેલી સ્ત્રીઓ સુધી વ્યાપ્યું છે એમ સાંભળ્યું છે. સુધારાની આ કિંમત? મનુષ્યોનો આ 'પ્રજ્ઞાપરાધ' તેમને ઠીકઠીક શિક્ષા કરી રહ્યો છે. છતાં ય 'ઉન્મત્ત ભૂતં જગત્' કોઈનું હિતવચન સાંભળવા તૈયાર નથી.

બીડી પીવી જ હોય તો ઓછામાં ઓછી પીવી. સવારમાં ખાઈ ઊઠ્યા બાદ, બપોરે અને રાત્રે—આમ દિવસમાં ચારપાંચ બીડી પીવી હોય તો પીવી, પણ વધારે તો નહિ જ.

જગત વિચિત્ર છે. મનુષ્યસ્વભાવ પણ વિચિત્ર છે. પચીસ-પચીસ બીડીઓ દિવસમાં પીનાર, બીડી ન પીનારા કરતાં, કોઈ દરજ્જે ઊતરતો જણાતો નથી. બીડી પીનારા બધા જ વહેલા મરે છે, હૃદયના રોગો તેમને ખૂબ થાય છે, કે બધાની હોજરી બગડે છે—આવું કંઈ જ—સ્પષ્ટ રૂપમાં—જાણ્યા જોવામાં આવતું નથી. આમ આજનો તર્કવાદરત મનુષ્ય પ્રશ્ન કરતો થયો છે. "આ યુરોપિયનો જુઓ. રાતા માતા છે અને ચીરૂટ તો મોંમાંથી

કાઢતા ય નથી. એમના કરતાં આપણે બીડી ન પીનારા કઈ રીતે ચઢિયાતા છીએ?" આ અને આવા તર્કો આ જમાનામાં સર્વ-સામાન્ય થઈ પડ્યા છે. મનુષ્યના જીવન ઉપર થતા સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ ફેરફારો માપવાનું હજી યંત્ર નીકળ્યું નથી ત્યાં સુધી આવા તર્કો અનુત્તર જ રહેશે. ખૂનો કરનારા અને નીચ સ્વાર્થમાં રચ્યા-પચ્યા રહેનારા મનુષ્યો પણ સદાચારી મનુષ્યો કરતાં હૃષ્ટપુષ્ટ જણાય છે. તો શું એ દુષ્ટતાને આપણે સદાચારથી શ્રેષ્ઠ માનીશું? જીવન વિચિત્ર છે, એની ગહન કંદરાઓમાં હજી મનુષ્યોએ પ્રવેશ જ નથી કર્યો.

પણ લોકો બીડી શાથી પીએ છે? "Why smoking is liked?" આ પ્રશ્નનો ઉત્તર યેલ યુનિવર્સિટીના બે વિદ્વાન્ શોધકોએ આપવા પ્રયાસ કર્યો છે આ વિદ્વાનો કહે છે કે ભોજન લીધા પછી લોહીમાં સાકર (Blood-sugar)નો અંશ વધે છે જે થોડા વખતમાં પાછો અસલ સ્વરૂપમાં (to the fasting level) આવી જાય છે. તંબાકુ પીવાથી આ રક્તશર્કરા એકદમ વધે છે. આ રક્તશર્કરા એકદમ કઈ રીતે વધે છે, એ હજી અંધારામાં જ રહ્યું છે, પરંતુ બીડી પીવાથી રક્તશર્કરા વધે છે એ વાત ચોક્કસ જ છે. ગમે તેવો ભૂખ્યો માણસ જો એકાદ બીડીનો દમ મારી લે છે તો તેની ભૂખ જતી રહે છે કારણ કે રક્તશર્કરા વધવાથી તેનામાં ઉત્સાહ અથવા સ્ફૂર્તિ આવી જાય છે. આ જ કારણથી મજૂરિયાતો—શારીરિક અને માનસિક કાર્ય કરનારાઓ—બીડી પી પીને પોતાનો થાક અને ભૂખ ભૂલી શકે છે. અર્થાત્ રક્તશર્કરાના વધારાથી જ બીડી પીનારા બીડી પીવા લલચાય છે. *

* 'ન્યુયોર્ક ટાઇમ્સ'માં યેલ યુનિવર્સિટીના બે વિદ્વાન શોધકો હેગર્ડ અને ગ્રીનબર્ગનો આ વિષય ઉપર લેખ પ્રસિદ્ધ થયો છે.

(જુઓ બોંબે ક્રોનિકલ તા. ૨૯-૫-૩૪)

પ્રકરણ પંદરમું

ફરવા જવું [ચંક્રમણ]

अध्वा वर्णकफस्थौल्य सौकुमार्य विनाशनः ।
अत्यध्वा विपरीतोऽस्माज्जरादौर्बल्यकृच्च सः ॥

यत्तु चंक्रमणं नातिदेहपीडाकरं भवेत् ।
तदायुर्बलमेधाग्नि प्रदमिन्द्रियबोधनम् ॥

सुश्रुतसंहिता चि. २८—७९,८०

અર્થ: અધ્વા એટલે ખેપ અથવા ચાર-પાંચ માઇલ જેટલું ચાલવું તે. ચાર-પાંચ માઇલ જેટલું ચાલવાથી વર્ણ, કફ, સ્થૂલતા, બહુ નાજુકાઇ* વગેરેનો નાશ થાય છે. અતિશય ખેપ

* સૌકુમાર્યનો અર્થ મેં 'બહુ નાજુકાઇ' એવો કર્યો છે. આજકાલ સ્ત્રીપુરુષોમાં સુકુમારતા વધારવાની સ્પર્ધા ચાલી રહી લાગે છે. આને માટે અનેક જાતની ટાપટીપ કરવામાં આવે છે. બહાર ફરવાથી અતિ કોમળતાનો નાશ થાય છે, એમ સુશ્રુત કહે છે. અતિ કોમળતા એ ઇચ્છવા યોગ્ય નથી. ઘરમાં રહેવાથી સુકુમારતા સચવાય છે, બહાર ફરવાથી તે ઓછી થાય [illegible] મનુષ્ય [illegible] ને માટે

ફરવાથી જલદી ઘડપણ આવે છે અને બળ ઓછું થઈ જાય છે. પરંતુ શરીરને બહુ શ્રમ ન લાગે એવી રીતે ફરવાથી તો આયુષ્ય, બલ, મેધા, અને જઠરાગ્નિ—બધામાં વૃદ્ધિ થાય છે અને સકલ ઇન્દ્રિયસમૂહ ચૈતન્ય અનુભવે છે.

આપણા લોકોને બહાર ફરવાનો શોખ જ નથી. સંધ્યાના સુરેખ રંગોથી જ્યારે ગગનાંગણ સુશોભિત બની ઊઠયું હોય છે, ત્યારે આપણા લોકો ઘર આંગણે ઓટલા ઉપર બેસી ટોલટપ્પા મારવામાં એ વખતનો વ્યય કરે છે. સંધ્યાકાળ વખતે દરેક

અમુક પ્રકારનું ખડતલપણું આવશ્યક છે—અમેરિકાના વિશ્વવિખ્યાત નિસર્ગભક્ત હેનરી થેારોના વિચારો આ વિષય ઉપર જાણવા યોગ્ય છે. "Living much out of doors, in the sun and wind, will no doubt produce a certain roughness of character—will cause a thicker cuticle to grow over some of the finer qualities of our nature, as on the face and hands, or as severe manual labour robs the hands of some of their delicacy of touch." અર્થાત્ સૂર્યના પ્રકાશમાં અને પવનમાં ઝાઝી વાર રહેવાથી શરીરના રંગમાં, શરીરની ચામડીમાં ફેર પડે છે, કંઇક અંશે ચામડીનું સૌંદર્ય ઓછું થાય છે, પરંતુ ચારિત્રમાં એક પ્રકારનું ખડતલપણું આવે છે. આગળ ચાલતાં એ મહાપુરુષ કહે છે કે ઘરમાં આળસુની માફક પડી રહીને કોમળતા જાળવનાર મનુષ્ય કરતાં મહેનત કરી હથેળીનાં તળિયાં કઠિન બનાવનાર શ્રમજીવીમાં સ્વમાન અને શૌર્યની ભાવના અતિ પ્રમાણમાં હોય છે. થેારોના સુંદર શબ્દો આ રહ્યા—"The callous palms of the labourer are Conversant with finer tissues of self respect and heroism, whose touch thrills the heart, than the languid fingers of idleness."

(*Essays and other Writings of Henry Thoreau.* Edited with a prefaratory note. by Will. H. Dricks. walking. P. 5.)

લેવામાં આવે તો જનતા ચોંકી ઊઠે એવું ભયંકર રોગ પ્રમાણ આવે! વેપાર! રોજગાર! પૈસા, દોડધામ—આ જીવનનો અર્થ શો? હેતુ શો? આ બધું શાને માટે?—આ જ જો જીવનની કિંમત હોય તો આવા જીવન કરતાં મૃત્યુ શું ખોટું? ખાતાં આરામ નહિ, ઊંઘતાં નચિંતતા નહિ, રૂપીઆ આના અને પાઈ એમાં જ જીવનની ઇતિકર્તવ્યતા? આવા જીવનમાં આરોગ્યની આશ શે રખાય? આથી જ ડોકટરો અને વૈદ્યોના ધંધા ધમધોકાર ચાલી રહ્યા છે![1]

ધ્યેયહીન જીવન (Life without principle) અને એ પામરજીવનની લાલસાઓને પોષવા આટલો બધો શોરબકોર

૧ ચરકસંહિતામાં શ્રોત્રિયો, રાજસેવકો, વેશ્યાઓ અને વેપારીઓને 'सदातुराः' હમેશના રોગીઓ કહ્યા છે અને તે બધા માટે સુંદર શ્લોકોમાં કારણો પણ આપેલાં છે. આ સુંદર શ્લોકો આ રહ્યા:

द्विजो हि शिष्याध्ययनव्रताह्निकक्रियादिभिः देहहितं न चेष्टते ।
नृपोपसेवी नृपचित्तरंजनात् परानुरोधात् बहुचिन्तनाद्भयात् ॥

नृचित्तवर्तिन्युपचारतत्परा मृजाभिभूषानिरताऽपराङ्गना ।
सदासनात् अत्यनुवद्धविक्रय क्रयादि लोभादपि पण्यजीविनः ॥ *

सदैव ते ह्यागतवेगनिग्रहं समाचरन्ते न च कालभोजनम् ।
अकालनिर्हार विहारसेविनो भवन्ति येऽन्येपि सदातुराश्चते ॥

चरक, सिद्धिस्थान, अ. १२

* હમેશાં એકની એક સ્થિતિમાં બેસી રહેવાથી, માલ વેચવાની ચિંતામાં મન પરોવાયલું રહેવાથી અને અતિ લોભથી પણ્યજીવીઓ—વેપારીઓ—ઝાડાપેશાબના વેગને પણ અટકાવે છે, તેઓ વખતસર ભોજન પણ લેતા નથી અને તેમની બધી ચર્યા અનિયમિત હોવાથી તેઓ સદા રોગી હોય છે.

ધૂળનાં રજકણો નાકમાં અને મોંમાં ઘાલ્યા કરવાં—આ ત્રાસજનક સ્થિતિમાંથી લોકોને છોડાવે એવા લોકોપકારક કાયદાની ખાસ જરૂર છે. આપણા લોકોને સારી કે ખરાબ હવાનું ભાન નથી, બહારની સ્વચ્છ હવા શ્વાસમાં લેવાથી શો ફાયદો થાય છે તેનું જ્ઞાન નથી અને એકની એક સ્થિતિમાં સારો દિન બેસી રહેવાથી શરીર અને મન ઉપર કેવી ભયંકર અસર થાય છે તે સમજવાની શક્તિ નથી. જે નિસ્તેજ દુકાનદારો સવારથી સાંજ ગાદીતકિયે બેસી રહે છે તેમના પગ ઝલાઈ નથી જતા એ માટે તેઓએ ઈશ્વરનો આભાર માનવો રહ્યો. ઈશ્વરે પગ ચાલવા આપ્યા છે, નહિ કે ગાદી પર બેસી રહેવા. બજારનો ઘોંઘાટ, મોટરોનો ધુમાડો, ઊડતાં ધૂળનાં રજકણો, દોડધામ, હવા અને પ્રકાશ વગરની દુકાનો —આ બધાની આરોગ્ય અને આયુષ્ય ઉપર જબરી અસર થાય છે. એકલો ઘોંઘાટ જ જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર અતિશય ખરાબ અસર ઉત્પન્ન કરે છે એમ નિષ્ણાત ચિકિત્સકો કહી રહ્યા છે. × ઘોંઘાટ સાથે મોટરોનો ધુમાડો અને રસ્તા ઉપરની ધૂળના ગોટંગોટા— શ્વાસમાં જયા કરે છે. એકની એક જગોએ બેસી રહેવાથી કમર રહી જાય છે, પાચનયંત્ર બગડે છે અને પાચનયંત્ર બગડતાં શરીર અને મનની પાયમાલી થાય છે. દુકાનદારોના સ્વાસ્થ્યનું સેન્સસ

× એક નિષ્ણાત એન્જીનિયર લખે છે: “Within a generation noise will vie with disease unless the same mechanical ingenuity that has called the mechanical rubot of the age into existence shall also be able to endow it with a soul of quiet.”

(*Journal of American medical Association.* January 16, 1932. Page 235.)

અવાજથી જ્ઞાનતંતુઓ દુર્બળ બને છે અને સકલ નાડીતંત્ર રોગિષ્ટ બને છે એમ નિષ્ણાતો પોકારી પોકારીને કહી રહ્યા છે.

"અહો ! આથમે આળપંપાળ અંગેઅંગ ફોરાં ફૂટે,
આઘે આઘે અનંતની પાળ પ્રભુની પ્રભા ઉમટે ?" *

કવિ ન્હાનાલાલે આ અદ્‌ભુત કાવ્ય સવારમાં ઊગતા સૂર્યને સંબોધીને લખ્યું છે પરંતુ મને સૂર્યોદય કરતાં સૂર્યાસ્ત વખતનો સૂર્ય, તે વખતના આકાશના ચિત્રવિચિત્ર રંગો—વગેરે વધુ પ્રિય લાગે છે. × આખા દિવસનો થાક એક ક્ષણમાં ઊતરી જાય છે, આખા દિવસનું ભારેખમ થયેલું માથું ક્ષણમાં હળવું પડી જાય છે અને અંગેઅંગમાં ચૈતન્યનાં જાણે ફોરાં ન ફૂટતાં હોય એવી તાઝગીપ્રદ અસર થાય છે.

સવારમાં ફરવા જવું પણ સારું છે. સાંજના કરતાં સવારના વાતાવરણમાં ઓર જ તાઝગી હોય છે. ગેબની ગુફા ફાડીને જોશ-

* કવિ ન્હાનાલાલ કૃત 'પ્રેમકુંજ'માંથી.

× નીચેના ભાવપૂર્ણ ઉદ્‌ગારો સરખાવો:—

"અને સંધ્યા સમયનું આકાશ તો જાણે સંધ્યાનું જ. દિનની ઝળકતી જ્યોતિવધૂનો વિયોગ સમીપ આવતો જોઇ આકાશ પોતાની જાતને સંધ્યાદેવીને ઉષા કરતાં પણ વધારે ભાવથી સમર્પી દે છે. ઉષામાં ભાવના ઉલ્લાસ છે—પ્રણયની મસ્તી છે—પ્રાણ છે—ચેતન છે. ઉષામાં અમર આશા છે, તેમાં પુનર્જીવન—મૃત સંજીવની છે. ઉષામાં હાસ્ય છે. સંધ્યાના ભાવ ઊંડા, ઉંડેરા, ગહન અને ગંભીર છે; તેમાં કરુણરસની ઘેરી છાયા અને શોકનો નિર્વેદ રહેલો છે...... સંધ્યાને આકાશ ઉષા કરતાં વધારે ભાવપૂર્વક સમર્પે છે, તેમ વિદાય લેતી જ્યોતિર્વધૂના લાડ પણ જેવાં કરુણ તેવાં જ મધુર, જેવાં ગહન તેવાં સહૃદય, ઊંડાં તેટલાં જ ઉકળાટભર્યાં હોઇ ગહનતાની અજ્ઞાત ગુફામાં સરી જતા પહેલાં તે દેવી આકાશના હૃદયમાં પ્રેમની આરક્ત ઉર્મિઓ ગાઢ કરી અંતે શોકની ઊંડી છાયામાં નાંખતી જાય છે !

'પથિકનાં પુષ્પો.' પૃ. ૫. અંબાલાલ પુરાણી કૃત.

અને દોડધામ !! શિવ ! શિવ ! શિવ ! આનંદમાંથી આ સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ થઈ છે પણ આપણા અતિલોભે સૃષ્ટિની શિકલ એવી કરી નાખી છે કે જીવનમાંથી આનંદ જ ઓસરી ગયો છે. થોરોએ 'ધ્યેયહીન જીવન' એ નિબંધમાં આ સતત ઉદ્યોગ—સતત દોડધામ સામે જે પુણ્યપ્રકોપ ઠાલવ્યો છે તે બરાબર જ લાગે છે— "I think that there is nothing, not even crime, more opposed to poetry, philosophy aye, to life itself, than this incessant business......It would be glorious to see mankind at leisure for once."* આ ઉદ્યોગવાદે તો કાવ્યસરિતા, તત્વજ્ઞાન અને જીવનસંગીતને થંભાવી દીધાં છે. અહાહા ! લોકો નિરાંતે બેસીને આનંદ ભોગવતા ક્યારે થશે ?

સાંજે ફરવા જવાનું જરૂર રાખવું જોઈએ. ગમે તેવું કામ પડતું મૂકીને પણ કલાક બે કલાક બહારની સ્વચ્છ હવામાં ફરી આવવું જોઈએ. એથી મગજ પ્રફુલ્લિત થાય છે, રુધિરાભિસરણ ત્વરિત થાય છે, શુદ્ધ પ્રાણવાયુ ફેફસાંમાં જવાથી ફેફસાં મજબૂત થાય છે, લોહી સાફ રહે છે અને આસપાસના વાતાવરણની પવિત્રતાની છાપ આપણા મન ઉપર પડે છે. સૂર્યાસ્ત વખતે પશ્ચિમ દિશા તરફ ફરવા ગયા હોઈએ, સામે લીલાંછમ ખેતરોની હળિયારી શેતરંજી બિછાઈ રહેલી હોય અથવા લીલાંછમ વૃક્ષોથી છવાયેલા નાના ડુંગરો આવેલા હોય, મંદમંદ પવન આવતો હોય પક્ષીઓ પોતાના નિવાસ સ્થાન તરફ ઊડી રહ્યાં હોય અને ડુંગરા પાછળ સૂર્ય ડૂબી રહ્યો હોય અથવા ક્ષિતિજ ઉપર લાલચોળ સૂર્ય લટકી રહ્યો હોય અને આપણે એ ઉલ્લાસમય વાતાવરણથી રંગાઈને જોશભેર ચાલ્યા જતા હોઈએ. ઓહોહો ! શરીરમાં શી અજબ સ્ફૂર્તિ ?

* Page. 66. Thoreau's Essays.

૧૬ ઘનફુટ કાર્બોનિક ગેસ નીકળે છે તે વિચાર કરો આપણે ગીચવસ્તીમાં, ઉનાળે ઊભરાતી કીડીઓ જેમ ઊભરાતા માનવવૃંદમાં રહીએ છીએ ? વિચાર કરો આપણાં નાલાયક ઘરો અને દુષ્ટ પોળોનો ? પ્રત્યેક ક્ષણે આપણે કેટલું ઝેર શ્વાસમાં ચૂસી રહ્યા છીએ તેનો વિચાર કરો. વળી મીલોનો ધુમાડો, મોટરોનો ધુમાડો, ધૂળના વંટોળ, ઈંટોની ભઠ્ઠીનો ધુમાડો × ગટરોની અસહ્ય બદબો, હવા અજવાળા વિનાનાં કારખાનાં, ખાડાખાબોચિયાં, ગામ પાસે આવેલાં કબ્રસ્તાન—આ બધાંમાંથી જે ઝેરી પદાર્થો પ્રતિક્ષણ નીકળે છે તે આપણે રાતદિવસ શ્વાસમાં લઈએ છીએ. આ બધામાંથી

છીએ તેમાં ઓક્સીજન ૨૦.૯૬, નાઇટ્રોજન ૭૯.૦૦ અને કાર્બન ડાઈ–ઓક્ષાઇડ ૦.૦૪ ભાગ પ્રતિશત હોય છે. આપણા ઉચ્છ્વાસમાં જે વાયુ બહાર નીકળે છે તેમાં ઓક્સીજન ૧૬.૪૦, નાઇટ્રોજન ૭૯.૧૯ અને કાર્બન ડાઇ–ઓક્ષાઇડ ૪.૪૧ ભાગ હોય છે; અર્થાત્ ૪.૫૬ ભાગ પ્રતિશત ઓક્સીજન અંદર રહી જાય છે અને કાર્બન ડાઈ–ઓક્ષાઇડ ૪.૩૭ ભાગ પ્રતિશત બહાર અધિક નીકળે છે. આવું અનુમાન કરવામાં આવ્યું છે કે એક સાધારણ શરીરવાળો મનુષ્ય એક કલાકમાં પોતાના શ્વાસદ્વારા ૦ાા ઘનફુટ કાર્બન ડાઇ–ઓક્ષાઇડ કાઢે છે અથવા ૧૬૦ ગ્રેન (૦ાા તોલો) કાર્બન પ્રતિ કલાકે તે શ્વાસમાં કાઢે છે.

ઓક્સીજનની ન્યૂનતા, કાર્બન ડાઇ–ઓક્ષાઇડની અધિકતા, ગરમી, વાયુની આર્દ્રતા અને ફેફસાં દ્વારા નીકળતા ઐન્દ્રિક પદાર્થો આ બધાથી શિરઃશૂલ–માથાનો દુખાવો–થાય છે. શિરઃશૂલ આ જમાનાની સાધારણ ફરિયાદ છે.

× ઈંટોની ભઠ્ઠીઓમાંથી નીકળતા ધુમાડામાં અને કુંભારો માટીનાં વાસણો પકવે છે તે નીંભાડામાં કાર્બન મોનોક્ષાઇડ નામનો ઝેરી વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે. આ વાયુ કાર્બન–ડાઈ–ઓક્ષાઇડથી વધુ ઝેરી છે. રબ્બરનાં કારખાનાંમાંથી કાર્બન–ડાઈ–ઓક્ષાઇડ નીકળે છે.

ભેર દોડતા સૂર્યને અને તેના 'નૂરપૂર'ને નિહાળવામાં અહોહો! શો આનંદ આવે છે!

અને અવારનવાર રાતની 'વૉક' પણ રખે ચૂકતા. શરદ ઋતુની ચંદ્રિકામાંથી ઝરતું અમૃત ઝીલવું હોય તો અવારનવાર રાત્રે પણ ફરવા નીકળી જોજો. ભાગ્યશાળી હો ને તમારા નિવાસ સ્થાન પાસે નદી કે તળાવ હોય તો નૌકાવિહાર પણ કરજો.

'નવલરસ ધવલ તવ નેત્ર સામે પિતા,
સૃષ્ટિ સારી સમુલ્લાસ ધરતી.'

એ સ્વ. કાન્તની મનોહર પંક્તિઓ ત્યારે સાર્થક લાગે છે. ભલે એ ચંદ્રિકામાંથી ઝરતું અમૃત અંજલીમાં ન ઝિલાય, શરીર તો તે ઝીલે છે જ.

સવાર, સાંજ, રાત્રે—જ્યારે યોગ્ય લાગે ત્યારે, જરૂર બહાર ફરવા જાઓ. આ જમાનામાં દરેક બાલક, યુવાન, યુવતી અને વૃદ્ધોએ ફરવા જવું જ જોઈએ. કારણ કે આખો દિવસ આપણે ઘરમાં, દુકાનોમાં, કારખાનાંમાં, નાટકોમાં, સિનેમામાં—ઉચ્છ્વસિત થયેલી ઝેરી હવા—કાર્બોનિક ગૅસ—શ્વાસમાં લીધા કરીએ છીએ. પ્રાણીઓના શ્વાસોચ્છ્વાસથી હવા બગડે છે, ત્વચા વાટે નીકળતા અશુદ્ધ પદાર્થોમાં પણ વરાળ, ક્ષાર, સ્નિગ્ધ પદાર્થ અને પ્રાણિજ દ્રવ્ય હોય છે, તેમાં મોટો ભાગ વરાળનો હોય છે. એક આદમીના શરીરમાંથી ચોવીસ કલાકમાં આસરે પચીસથી ચાલીસ ઔંસ વજનની વરાળ ત્વચા અને ફેફસાં વાટે બહાર પડે છે. એક કલાકમાં એક આદમીના શ્વાસમાંથી ૧૬૦ ગ્રેન (૧ ગ્રેન=ાાા રતી) કાર્બન નીકળે છે,* અથવા ચોવીસ કલાકમાં સુમારે

* ફેફસાંમાંનું લોહી વાયુમાંથી ઓકસીજનને ગ્રહણ કરી કાર્બન ડાઇ ઓક્સાઈડને બહાર કાઢે છે. જે વાયુ આપણે શ્વાસમાં લઈએ

ઓઝોન

વાયુમાં ઑક્સીજનનું એક વિશેષ રૂપાન્તર પણ જોવામાં આવે છે જેને ‘ ઓઝોન ’ કહેવામાં આવે છે. ઑક્સીજન અને ઓઝોનમાં ભેદ એટલો છે કે ઑક્સીજનના એક અણુમાં બે પરમાણુ હોય છે જેથી તેનો સંકેત અંગ્રેજીમાં O_2 મનાય છે, જ્યારે ઓઝોનના એક અણુમાં ૩ પરમાણુ હોય છે એથી તેનો (ઑઝોનનો) સંકેત O_3 છે. આથી જ ઑક્સીજનનાં ૩ અણુઓથી ઓઝોનનાં ૨ પરમાણુ બની શકે છે ($3O_2=2O_3$). શહેરો પાસે આ વિશુદ્ધ પ્રાણવાયુ (ઓઝોન) બહુ ઓછો હોય છે. વાયુમંડલમાં વિજળી દ્વારા આ વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે. આટલા જ કારણથી જ્યારે વીજળીઓ પુષ્કળ થતી હોય અને વરસાદ પડી ગયો હોય એ પછી બહાર ફરવા જવાની લહેર આવે છે. વિદ્યુતના ઝબકારા દ્વારા ઉત્પન્ન થએલ ઓઝોનને શ્વાસમાં ભરવા જવા માટે એ વખત સુંદર હોય છે. વરસાદ પડી ગયો હોય, સર્વત્ર શાંતિ હોય, પાણીનાં ટીપાં ઝાડપાન ઉપરથી ટપટપ અવાજ કરી રહ્યાં હોય— ત્યારે વાતાવરણમાં જે તાઝગી જણાય છે તેવી બીજે વખતે કદી નથી જણાતી. આનું કારણ ‘ ઓઝોન ’ છે.

જ્યારે જલનું બાષ્પીભવન થાય છે ત્યારે પણ આ વિશુદ્ધ પ્રાણવાયુ (ઓઝોન) ઉત્પન્ન થાય છે. આ જ કારણથી સમુદ્ર પાસેના વાયુમંડલમાં ઓઝોનની અધિક માત્રા ઉત્પન્ન થાય છે. સમુદ્રકિનારાની હવા આથી જ વધુ પ્રાણદાયી—સ્વાસ્થ્યવૃદ્ધિકર મનાય છે. વળી સમુદ્રકિનારે ધૂળનાં રજકણો પણ જૂજ જાજ હોય છે એટલે શ્વાસમાં એ રજકણો પણ ઓછાં જાય છે. આથી જ સમુદ્રકિનારે હવા ખાવા જવાનું પસંદ કરવામાં આવ્યું છે.

કેટલાક માને છે કે ચીડનાં જંગલોમાં પણ આ વાયુ વિશેષ હોય છે. સંભવ છે કે આ જ કારણથી રાજ્યક્ષ્મા રોગીઓને

બચવા માટે આપણે જેમ બને તેમ ગામ બહાર સ્વચ્છ હવામાં ફરવા જવું જોઈએ. જેટલું વધારે બહાર રહેવાય તેટલું આરોગ્ય અને આયુષ્ય બન્ને માટે સારું છે.

ફરવા જાઓ ત્યારે કશાનો વિચાર ન કરો. ટટ્ટાર, છાતી આગળ કાઢી, દીર્ઘ શ્વાસ લેતા ચાલ્યા જાઓ. 'હું પ્રાણપીયૂષ પી રહ્યો છું. આ પ્રાણ મારા પ્રાણને પોષે.' એવી ભાવના રાખો. બીજા કશાનો વિચાર કર્યા વિના, પ્રકૃતિની લીલા નિહાળતા ચાલ્યા જાઓ. દરેક પગલે તમને સ્ફૂર્તિ લાગે તો ચાલ્યા જ કરો! ઓછામાં ઓછું દોઢ–બે માઈલ તો જરૂર ચાલો. પછી સુરમ્ય જગોમાં બેસી અનંત આકાશને નિહાળી મન મૂકીને મલકાતા, અણ-બોટચા અનિલને ફેફસાંમાં ભરીને, પ્રકૃતિમાતાને વંદન કરી ઘર સિધાવજો.

આ જમાના માટે ફરવું નિતાન્ત આવશ્યક છે. જે નહિ ફરશે તે જલદીથી ફારેગ થશે. ફરવાના ફાયદા અનેક છે. ફરવાથી આયુષ્ય વધે છે, બલ વધે છે, મેધા ખીલે છે અને પ્રાણવાયુના સંયોગથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત હોય છે તો કબજિયાત વગેરે નથી હોતાં.

જુવાનો સ્વચ્છ હવામાં મર્દાનગીભરી રમતો રમે, બાળકો હરિયાળાં મેદાનોમાં રમેકૂદે અને બહેનો ઘરનો ખૂણો ત્યજી મલકતી ચાલે બહાર ફરવા જાય—એ ઇચ્છવાયોગ્ય છે. મરણોન્મુખ હિંદીઓએ આજના જીવનવિગ્રહમાં ટકવું હોય તો ફરવા તરફ દુર્લક્ષ્ય કરવા જેવું નથી.

ઘણાં ગામડાંમાં કુંભારની ભઠ્ઠીઓ ગામ વચ્ચોવચ્ચ જ હોય છે. પરિણામે આજુબાજુના લોકોના શ્વાસમાં ઝેરી હવા જાય છે. ગ્રામ-પંચાયતોના સભાસદોએ આ વાત સમજીને યોગ્ય પગલાં લેવાની જરૂર છે.

પ્રકરણ સોળમું

પગરખાં પહેરવાં જોઈએ

चक्षुष्यं स्पर्शनहितं पादयोः व्यसनापहम् ।
बल्यं पराक्रमसुखं वृष्यं पादत्रधारणम् ॥

चरक. सू. स्था. अ. ६—९७

અર્થ: પગરખાં પહેરવાથી આંખોને ફાયદો થાય છે (ચક્ષુષ્ય એટલે ચક્ષુ માટે હિતકર.), ચામડીને પણ તેથી રક્ષણ મળે છે, એથી પગને કંઈ ઈજા પહોંચતી નથી, બલપ્રદ છે, પરાક્રમને પોષનાર છે, વૃષ્ય—**tonic** છે.

સંસ્કૃત શ્લોકમાં 'પાદત્ર' શબ્દ છે, એનો અર્થ પગનું રક્ષણ કરનાર એવો થાય છે. 'પગરખાં' ગુજરાતી ભાષામાં પ્રચલિત શબ્દ છે અને તે બરાબર 'पादत्र'નોજ સૂચક છે. પગનું રક્ષણ કરે તે પગરખાં.

હમેશાં પગરખાં પહેરવાં જોઇએ. આંખના રક્ષણ માટે પગરખાં ખાસ પહેરવાં જોઈએ. પગરખાં ન પહેરવાથી પગનાં તળિયાં તપે છે અને તેથી આંખને ઈજા પહોંચે છે.

ચીડનાં જંગલોમાં રહેવાથી લાભ થાય છે. અન્ય સ્થાનો કરતાં પર્વતો ઉપર પણ આ ગેસ (ઓઝોન)ની માત્રા અધિક હોય છે.

ઓઝોનના પ્રભાવથી સકલ દુષ્ટ પદાર્થો અને તેમાંથી નીકળતી દુર્ગંધી જલદી નષ્ટ થાય છે, કારણ કે એનાં અણુઓમાંથી ઓક્સીજનનું ત્રીજું પરમાણુ અત્યંત વિચ્છિન્ન થઈ પદાર્થ ઉપર આક્રમણ કરે છે. સડતા પદાર્થોમાંથી નીકળતી દુર્ગંધી આનાથી નષ્ટ થાય છે. ઓઝોનમાં એક જાતની વિશિષ્ટ ગંધ પણ હોય છે. આ વિશુદ્ધ વાયુમાં તાઝગી ભરેલી છે.

પ્રકરણ સોળમું

પગરખાં પહેરવાં જોઈએ

चक्षुष्यं स्पर्शनहितं पादयोः व्यसनापहम् ।
बल्यं पराक्रमसुखं वृष्यं पादत्रधारणम् ॥

चरक. सू. स्था. अ. ६—९७

અર્થ : પગરખાં પહેરવાથી આંખોને ફાયદો થાય છે (ચક્ષુષ્ય એટલે ચક્ષુ માટે હિતકર.), ચામડીને પણ તેથી રક્ષણ મળે છે, એથી પગને કંઈ ઈજા પહોંચતી નથી, બલપ્રદ છે, પરાક્રમને પોષનાર છે, વૃષ્ય—**tonic** છે.

સંસ્કૃત શ્લોકમાં 'પાદત્ર' શબ્દ છે, એનો અર્થ પગનું રક્ષણ કરનાર એવો થાય છે. 'પગરખાં' ગુજરાતી ભાષામાં પ્રચલિત શબ્દ છે અને તે બરાબર 'पादत्र'નોજ સૂચક છે. પગનું રક્ષણ કરે તે પગરખાં.

હમેશાં પગરખાં પહેરવાં જોઇએ. આંખના રક્ષણ માટે પગરખાં ખાસ પહેરવાં જોઈએ. પગરખાં ન પહેરવાથી પગનાં તળિયાં તપે છે અને તેથી આંખને ઈજા પહોંચે છે.

કેવળ ચક્ષુરક્ષા માટે જ નહિ, પગનાં તળિયાંની સલામતી માટે પણ પગરખાં આવશ્યક છે. કાંટો, કાંકરો, ગમે તે વાગે, ઠેસ વાગે અને તેથી ઈજા થાય—અંદર ધૂળ પ્રવેશ કરે વખતે ધનુર્વા ધાય—આ બધી ધાસ્તીમાંથી બચવા માટે પગરખાં ખાસ આવશ્યક છે.

કવિઓએ 'પાદામ્બુજ,' 'ચરણકમલ' અને 'પાદારવિંદ' શબ્દપ્રયોગોથી પગનું માહાત્મ્ય બરાબર પિછાન્યું છે. કમળ જેવા પગ અર્થાત્ ગુલાબી તળિયાંવાળા પગ હોવા જોઇએ. અત્યારે આવા સુંદર પગનાં દર્શન દોહ્યલાં થઈ પડયાં છે. કવિસમ્રાટ્ રવીન્દ્રનાથ ટાગોરના પગ ખરેખર 'ચરણારવિંદ' છે. બાકી, મોટે ભાગે તો પગનાં તળિયાંમાં ચીરા, ફાટો પડેલી જ જોવામાં આવે છે. બચપણથી પગની જો બરાબર સંભાળ લેવામાં આવે તો પગ સુંદર રાખી શકાય. પગનાં તળિયાં બરાબર ધોઈને સાફ રાખવાનું આપણામાંના ઘણાખરા સમજતા નથી. પગને તળિયે તેલનું માલીસ કરવાનું આપણને ભાન જ નથી. બહાર જઈ આવ્યા બાદ પગને સારી રીતે ધોઈ કાઢવા જોઈએ એ આપણામાંના ઘણા ઓછા જાણે છે. પગને તળિયે તેલનું માલીસ કરવાથી આંખોનું તેજ વધે છે અને પગનાં તળિયાં સરસ ઠીકરા વડે (પાટણમાં પગનાં તળિયાં ઘસીને ધોવા માટે એક જાતનું માટીનું ચકતું વેચાય છે તે સરસ છે.) ઘસીને ધોઇ કાઢતાં આપણે શીખ્યા જ નથી. પરિણામે, આપણા પગ સુંદર નથી એટલું જ નહિ પરંતુ કદરૂપા અને રોગગ્રસ્ત છે.

પગમાં ચીરા પડયા હોય અને અંદર ધૂળ ભરાય એટલે ચીરાઓ મોટા થાય છે અને અંદર પાક થાય છે. કેટલાકને તો અંદરથી લોહી પણ વહે છે. કોઇને કાંટો વાગવાથી દારૂણ પીડા ભોગવવી પડે છે. આ ઉપરાંત આજના જમાનામાં જ્યાં ગમે ત્યાં થૂંકવાની સર્વને છૂટ છે એ સમાજમાં ઉઘાડા પગે ચાલવું એ

કોઇ પણ રીતે હિતકર નથી. પતનો રોગ ઉઘાડા પગે ફરનારને વિશેષ લાગુ પડે છે. *

પણ પગરખાં કેવાં પહેરવાં એ પ્રશ્ન અતિ અગત્યનો છે. આપણા દેશમાં ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનાં પગરખાં પહેરવામાં આવે છે. દક્ષિણી લોકોની ચાંચવાળી સપાટ, પંજાબીઓના હલકા જોડા, ચંપલો, બૂટ. હોલ્ડબૂટ, ગામડી જોડા, ગામઠી બૂટ, લાકડાની પાવડીઓ—આમ ભિન્ન ભિન્ન પગરખાંનો વપરાશ જણાય છે. આજકાલ ચંપલો ઠીકઠીક પ્રચલિત થયાં છે એટલે પ્રથમ આપણે એને લઇશું. ચંપલોથી પગ આખો ખુલ્લો રહે છે (બુટની માફક પગ જકડાયેલો રહેતો નથી) એટલે એ દૃષ્ટિએ ચંપલો ઠીક છે પરંતુ ચંપલોના વપરાશથી ચાલ બગડે છે એવો મારો તેમ જ બીજા મિત્રોનો અનુભવ છે. ચંપલ સાથે ચાલવાથી અંગૂઠા ઉપર ઠીકઠીક જોર આવે છે એટલે અંગૂઠા આગળ જોર રાખવું પડે છે એથી ચાલવાની ઢબમાં કંઇક ફેર પડી જાય છે. વળી પાછલા

* આફ્રિકામાં તહીતી નામના ગામમાં ફ્રેંચ સરકારનું 'રગતપીતિયા સંસ્થાન' (Leper colony) છે. ફ્રેંચ સરકારે એક નાકના રોગોના નિષ્ણાતને લેપ્રસીનાં જંતુની શોધ કરવા માટે ત્યાં મોકલી આપ્યો હતો. તે વિદ્વાન ડોક્ટર કહે છે કે 'રગતપીત'નાં જંતુ નાકમાં છે. આ રોગ ક્ષયને બરાબર મળતો જ છે. વધુમાં એ વિદ્વાન (Dr. J. M. Le mee) કહે છે કે "Leprosy is probably Communicated to humans through the feet. People who always wear shoes rarely if ever catch it." રગતપિત અથવા કોઢનો ચેપ હમેશાં પગથી લાગે છે. જે મનુષ્યો હમેશાં જોડા પહેરી ફરે છે તેમને જવલ્લે જ આ દારૂણ-રોગ થાય છે.

હિંદમાં પ્રતિવર્ષ પતિયાની સંખ્યા વધતી જાય છે. આવા વખતે જોડા પહેરવા કેટલા લાભદાયી છે એ સૌને સમજાશે.

ભાગ ઉછળી ઉછળીને પગ સાથે ટપટપ થાય છે. વળી ચંપલથી ધૂળનું રક્ષણ થતું નથી. શહેરોમાં જ્યાં ડામરની સડકો હોય ત્યાં આગળ ચંપલ પહેરવાં ઠીક પડે છે. જ્યાં ધૂળ ખૂબ હોય છે ત્યાં ચંપલ પહેરવાથી ફાવતું પણ નથી અને હિતકર પણ નથી.

દક્ષિણી સપાટોથી પણ ચાલ બગડે છે અને આરોગ્યની દૃષ્ટિએ તે 'પાદત્ર' પણ નથી નિવડતી.

બૂટ પગ સાથે ચસોચસ બેસીને રહે છે એટલે આંગળાં જકડાય છે, જો કે બૂટથી ચાલવાનું ઠીક સુગમ થઇ પડે છે. બ્રોડ ટો—બુટનો આગલો ભાગ પગના પંજા જેવડો પહોળો રખાવવાથી આ મુશ્કેલી દૂર થઈ શકે. બુટનું ચામડું એકદમ મુલાયમ હોવું જોઇએ, નહિ તો બુટથી ફોલ્લા પડી આવે છે. બૂટ જરા ખુલતા રખાયા હોય અને આગલો ભાગ પહોળો હોય તો આરોગ્યની તેમ જ સૌંદર્યની દૃષ્ટિએ એ ઠીક છે.

હોલબૂટની આપણા દેશ માટે જરૂર જ નથી. હા, જંગલની મુસાફરીમાં જવું હોય અથવા જ્યાં સાપ ઇત્યાદિનો ડર હોય ત્યાં આવા બૂટ પગનું રક્ષણ કરે છે. પરંતુ આખો દિવસ હોલબૂટ પહેરી રાખવામાં આરોગ્યને હાનિ છે. રુધિરાભિસરણને અટકાવે છે, પરસેવો અંદર ને અંદર શોષાય છે એટલે પગની ચામડી બગડે છે.

પંજાબી જોડા, ટેનીસ શુઝ—બન્ને સારા છે એમ મને લાગે છે. અત્યારે જાપાની સફેદ કેનવાસના, રબ્બરનાં તળિયાંવાળા બૂટ આવે છે તે તેમ જ સ્વદેશી બનાવટના રબ્બરના તળિયાવાળા બૂટ આવે છે તે ઠીક નથી. રબ્બર તાપમાં તુરત જ ગરમ થઈ જાય છે અને તેથી આંખને નુકસાન થાય છે. માટે રબ્બરના તળિયાવાળા બૂટ કે ચંપલ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ ત્યાજ્ય છે.

ગામડાના લોકો ત્રણત્રણ શેરના ભારે જોડા પહેરે છે. આવા ભારે જોડા પહેરવાથી કોઈ પણ જાતનો લાભ નથી. ગામડાના લોકો ભારે જોડાને બહુ ટકાઉ ગણે છે. પરંતુ ટકાવની દૃષ્ટિએ પણ તે ઠીક નથી. કારણ કે મોચી ચામડાંના કટકા નાખીનાખીને તળિયાં જાડાં બનાવે છે અને તેને લીધે જ ભાર વધે છે અને ચાલતાં 'ચમચમ' બોલે છે. વરણાગિયો ગામડીઓ એવા જોડા વખાણે છે. આવા ભારે જોડાથી ગામડાના લોકોની ચાલ ખૂબ જ બગડી ગઈ છે. જોડા મજબૂત અને ટકાઉ ભલે કરાવવામાં આવે, પણ તે હલકા જ હોવા જોઇએ. ત્રણત્રણ શેરના જોડા પહેરીને, તે બોજો ઊંચકવાથી આવતી કૃત્રિમતાથી ચાલ કઢંગી-બેડોળ-બની જાય છે. ગામડાના લોકો આવા જ કારણથી ઝડપથી ચાલી પણ શકતા નથી. તેમના પગ પણ રાંટા થઇ ગએલા જણાય છે.

પગરખાં હલકાં હોવાં જોઈએ, ચાલતી વખતે તેથી કોઈ પણ જાતની ઇજા ન પહોંચવી જોઈએ. અવારનવાર બૂટ કે ચંપલનો ઉપયોગ કરવો હિતાવહ છે. બહુ ચાલવું હોય ત્યારે બૂટ અને સહેજ હરવા જવું હોય ત્યારે ચંપલનો વપરાશ સગવડ તેમ જ આરોગ્ય દૃષ્ટિએ સારાં છે.

ઊંચી એડીવાળા બૂટ જે યુરોપિયન મડમો અને વાનર-અનુકરણમાં જે અભિમાન લે છે એવી પારસી સ્ત્રીઓ વાપરે છે આરોગ્યની દૃષ્ટિએ આ બૂટ ખરાબમાં ખરાબ છે. એના અતિ વપરાશથી પગના હાડકાંને ઇજા પહોંચ્યાના દાખલા તબીબી દફ્તરોમાં નોંધાયેલા છે. એડીવાળા બૂટો પહેરી પોતાને જે સુંદર માનતી હોય એ સ્ત્રીઓને સૌંદર્યની દૃષ્ટિ જ નથી એમ કહેવું જોઇએ. આવા દુષ્ટ બૂટની બલા આપણી સુધરેલી બહેનોને ન વળગે તો સારું.

પાદુકા—લાકડાની પાવડીઓ તો ઘરમાં જ પહેરાય છે. સ્નાન કર્યા બાદ આવી પાદુકા પહેરીને રસોડામાં જવા માટે કે

ઘરમાં લાદી કે પત્થરની શરદીથી બચવા માટે આ પહેરાય છે આનો ઉપયોગ મર્યાદિત છે.

એક એવો પણ પક્ષ છે જે માને છે કે ખુલ્લે પગે ચાલવાથી આરોગ્યને નુકસાન થતું નથી. સવારમાં ઝાકળ પડતું હોય અને મુલાયમ ધૂળ કે રેતીવાળો રસ્તો હોય ત્યાં અર્ધો-પોણો કલાક ખુલ્લે પગે ચાલવાથી ઠીક છે, પરંતુ આખો દિવસ પગરખાં સિવાય ફરવું એ કોઈ પણ રીતે ઠીક નથી. પગરખાં આરોગ્ય સંરક્ષક છે.

પ્રકરણ સત્તરમું

મદ્યપાન

હું 'દિનચર્યા'ના પુસ્તકમાં મદ્યપાન વિષે કંઈ પણ લખવાનો ન હતો, પણ એક નૌજવાન, સંસ્કારસંપન્ન, રાજપૂતભાઈ મને એક દિવસ મળ્યા ત્યારે કહેવા લાગ્યાઃ "તમારી 'પ્રસ્થાન'માં આવતી લેખમાળા હું ધ્યાનપૂર્વક વાંચું છું. તમો દારૂ વિષે લખવાના છો કે નહિ?" મેં કહ્યું: "દિનચર્યામાં દારૂનો સમાવેશ શી રીતે થઈ શકે? હમેશ કરવાનાં કાર્યો 'દિનચર્યા'માં આવે. દારૂ વિષે હું લખવાનો નથી." "તમો ભૂલ કરો છો. રાજપૂતો, ગરાસિયાઓ, પારસીઓ, યુરોપિયનો, ખ્રિસ્તીઓ માટે દારૂ એ હમેશની પેય વસ્તુ છે એટલે જો તમો તે વિષે ન લખો તો ઠીક નહિ. ઘણાય એમ માની બેઠા છે કે દારૂ ખોરાક જેટલી જ અગત્યની વસ્તુ છે." આ ભાઈની વાત મારે ગળે ઊતરી અને એટલે જ 'મદ્યપાન'નું પ્રકરણ લખવા હું પ્રવૃત્ત થયો છું.

વિચક્ષણ મનુષ્યજાતિએ ભાંગ શોધી, ગાંજો શોધ્યો, ચરસ શોધી, કોકેન શોધી, તંબાકુ શોધી, ચા અને કૉફી શોધ્યાં, અને આ બધી શોધો જાણે અધૂરી કેમ ન હોય એટલે દારૂતાડી પણ શોધ્યાં. આ બધી શોધોથી મનુષ્યોના દિલનો શેતાને પણ ઠીક કબજો લીધો છે. 'મન્મથને જ મહાપ્રભુ' માનનારા આજના જમાનામાં આ બધાંનું સમર્થન પણ ઠીકઠીક થઈ રહ્યું છે.

બુદ્ધિવાદના જમાનામાં શેતાનની પૂજામાં જ સભ્યતા અને સંસ્કાર મનાય છે. સભ્ય કહેવાતા કે મનાતા સમાજમાં છચોક દારૂ પિરસાય છે અને જે આચરણ 'શ્રેષ્ઠો' કરે તેનું અન્ય જનો પણ અનુકરણ કરે એમાં નવાઈ પણ શી?

ભયંકર અને ખૂનખાર લડાઈમાં મનુષ્યોનું જેટલું અનિષ્ટ નથી થતું તેથી હજારગણું અનિષ્ટ આ દારૂના વ્યસનથી થઈ રહ્યું છે—થયું છે. પરંતુ મોહમદિરાથી ઉન્મત્ત થયેલ જગત હવે કોઈનું સાંભળવા માગતું નથી, નહિ તો આટઆટલાં મદ્યનિષેધ ઉપર ચોપડાં છપાઈને બહાર પડે, આ દારુણ બદીના નાશ માટે મહાત્માઓ પ્રતિજ્ઞા લઈ પ્રચાર માટે રાતદિન ઘૂમી રહે, છતાં બદી ઘટવાને બદલે વધતી જ જાય છે. હું ધારું છું જગત મદ્ય-વિહોણું ક્યારેય ન હતું અને કદીયે નહિ રહે. प्रवृत्तिरेपा भूतानाम्–ભૂતમાત્રની એ પ્રવૃત્તિ છે. નિવૃત્તિ એ 'મહાફલા' છે એમ જાણવા છતાં શેતાનનો સાથ મુકાતો નથી અને શેતાનનાં ગલગલિયાં સૌને વહાલાં લાગે છે.

દેવો સુરા પીતા, બ્રાહ્મણો સોમરસ પીતા, અત્યારે દારૂ પિવાય છે. મનુષ્યસ્વભાવ ત્રણેય કાલમાં એકસરખો છે તેનું આ સજ્સ ઉદાહરણ છે. પ્રાચીન કાલમાં મદ્યપાન ખૂબ જ પ્રચલિત હતું અને એથી જ જાતકમાલામાં તેના ઉલ્લેખો મળે છે. ચરક, સુશ્રુત અને વાગ્ભટમાં મદાત્યય (alcoholism) ઉપર મોટા અધ્યાયો લખાયેલા છે. અતિ મદ્ય પીવાથી જે રોગ થાય તેનું નામ મદાત્યય. ચરકસંહિતા(ઈ. સ. પૂ. ૩૦૦)માં મદ્યની સ્તુતિ અને નિંદા બન્નેનો સરસ ચિતાર છે.

विधिना मात्रया काले हितैरन्नैः यथाबलम् ।
प्रहृष्टो यं पिवेन्मद्यं तस्य स्यात् अमृतं यथा ॥

વિધિસર, યોગ્ય માત્રાથી—યોગ્ય પ્રમાણમાં, યોગ્ય કાલ જોઈ, હિત અન્નપાન સાથે, યથાશક્તિ જે ઉત્સાહી મનુષ્ય મદ્યપાન કરે છે તેને માટે તો મદ્ય અમૃત જેવું કાર્ય કરે છે.

સુધરેલા સમાજને આ ચિત્ર લાગુ પડે છે.

यथोपेतं पुनर्मद्यं प्रसंगाद्येन पीयते ।
रुक्षव्यायामनित्येन विषवत् याति तस्य तत् ॥

પરંતુ જ્યારે મળે ત્યારે અને જેવો મળી આવે તેવો દારૂ જે મનુષ્યો પીએ છે અને જે હમેશાં તદ્દન લૂખો ખોરાક ખાય છે અને બેહદ મજૂરી કરે છે તેને માટે તો દારૂ ખરેખર વિષ જેવું કામ કરે છે.

ગરીબ અને અજ્ઞાન લોકો માટે આ ચિત્ર છે.

આપણો દેશ ગરીબ છે. પેટ ભરીને ખાવાનું શું તે ઘણા સપજતા નથી અને રાતદિન મજૂરી કરીને જે થોડાઘણા પૈસા મળવે છે તે પાનભૂમિ (પીઠાં)માં જઈ ખર્ચી આવે છે. પરિણામે આ દુષ્ટ મદ્યપાન ગરીબોનું લોહી ચૂસી રહ્યું છે. ગરીબો માટે દારૂનું વ્યસન એ અનિષ્ટ આફત છે.

ચરક કહે છે કે મદ્ય દશ ગુણયુક્ત છે (લઘુ, ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, સૂક્ષ્મ, અમ્લ, વ્યવાયી, આશુકારી, રુક્ષ, વિકાશિ અને વિશદ) અને ઓજ પણ દશ ગુણયુક્ત છે (ગુરુ, શીત, મૃદુ, શ્લક્ષ્ણ, બહલ, મધુર, સ્થિર, પ્રસન્ન, પિચ્છિલ અને સ્નિગ્ધ). અર્થાત્ ઓજના ગુણોથી મદ્યના ગુણો તદ્દન વિપરીત છે. આથી જ મદ્ય સ્વગુણોથી ઓજના ગુણોનો નાશ કરી ઓજને હણે છે. ઓજ હણાતાં તેના આશ્રયે રહેલું સત્ત્વ (અંતઃકરણ) પણ હણાય છે. ઓજનું સ્થાન હૃદય છે. ઓજ હણાતાં હૃદય વિકૃતિને પામે છે

અને હૃદયસ્થ ધાતુઓ પણ વિકાર પામે છે. અર્થાત્ મદ્ય ઓજનો નાશ કરનાર, હૃદયને બગાડનાર અને અન્ય ધાતુઓનો નાશ કરનાર છે.

ચરકે મદની ત્રણ ભૂમિકાઓ વિશદ રીતે વર્ણવી છે. જેમાં દારૂડિયો તદ્દન ભાન ભૂલી જાય છે તે ભૂમિકાને છેલ્લી ભૂમિકા કહેવાય છે. આ ત્રણ ભૂમિકાઓના વર્ણનને અંતે મદ્ય જે ખરાબી કરે છે તેનું સરસ ચિત્ર ચરકે દોર્યું છે.

"આ ભવ અને પરભવમાં જે શ્રેય અને મોક્ષપ્રદ ગણાય છે તે બધાંનો આધાર મનની સમાધિ (मनःसमाधौ) ઉપર છે. અર્થાત્ મનની શાંતિમાં જ આ ભવનું સુખ અને પરભવનો મોક્ષ સંભવિત છે. મદ્ય મનમાં મહાન સંક્ષોભ ઉત્પન્ન કરે છે. નદીના કિનારા પર આવેલા એકાદ ઝાડની વંટોળિયા વખતે જેવી સ્થિતિ થાય છે તેવી જ સ્થિતિ મદ્ય પીતાં વેંત મનની થાય છે. રજોગુણ અને મોહથી પરાજિત થયેલા પામર મનુષ્યો એ મહાદોષ અને મહાદુઃખરૂપ મદ્યપ્રસંગની અવગણના કરીને તેમાં જ સુખ રહેલું છે એમ માને છે. મદ્યપાનથી તેમની બુદ્ધિ બહેર મારી જાય છે, તેમનું જ્ઞાન નષ્ટ થઈ જાય છે, સાત્વિક ગુણો હણાઈ જાય છે એટલે પછી આ મદાંધો અને મદલાલસુઓ સુખથી વંચિત થઈ જાય છે.

मद्ये मोहो भयं शोकः क्रोधो मृत्युश्च संश्रितः ।
सोन्मादमदमूर्च्छाद्याः सापस्मारापतानकाः ॥
यत्रैकः स्मृतिविभ्रंशः तत्रसर्वमसाधुवत् ।
इत्येवं मद्यदोषज्ञा मद्यं गर्हन्ति यत्नतः ॥

મદ્ય સાથે જ મોહ, ભય, શોક, ક્રોધ અને મૃત્યુ આશ્રિત રહેલાં છે. ઉન્માદ, મદ, મૂર્છા, પ્રલાપ, અપસ્માર (epilepsy)

અને અપતાનક (hystem major) જેવા દારુણ રોગો પણ મદ્યના જ દોસ્તો છે. સ્મૃતિભ્રંશ અને તેમાંથી સત્યાનાશ— આ મદ્યનો જ પરિપાક છે. આથી જ મદ્યના દોષોને જાણનાર પંડિતો, પ્રયત્નપૂર્વક મદ્યની નિંદા કરે છે.

(ચરક. ચિ. સ્થા. અ. ૧૨, શ્લો. ૫૪–૫૫.)

'અષ્ટાંગ હૃદય' નામના વાગ્ભટના ગ્રંથમાં તો પીઠાનું— પાનભૂમિનું—કાવ્યમય ભાષામાં વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે, અને તેમાં અતિ સુંદર, વિલાસથી શોભતી, વિલાસિની સ્ત્રીઓના મૃદુ સ્પર્શથી મદ્ય પીનાર વ્યક્તિને મદવિહ્વલ અને ઉન્મત્ત બનાવનાર માદક વાતાવરણનો ચિતાર આપવામાં આવ્યો છે. આ યુગની યુરોપિયન હોટેલોના વિલાસને પણ મહાત કરે એવું ઉદ્દીપક આ પાનસ્થાન વાગ્ભટે ચિતર્યું છે. કાલિદાસના મેઘદૂતમાં અલકાની યક્ષસ્ત્રીઓ ઉન્માદક મદ્ય પીતી વર્ણવવામાં આવી છે. રઘુવંશમાં યવનસ્ત્રીઓ સુગંધી ઉગ્ર મદ્ય પીતી વર્ણવવામાં આવી છે અને જાતકમાલાઓમાં મદ્યમાંસના અનેક પ્રસંગો ચિતરવામાં આવેલા છે. 'બુદ્ધકાલીન સામાજિક જીવન' (Social Life in the Buddhistic Age) અતિ વિલાસી હતું (જુઓ 'મોડર્ન રિવ્યુ,' સપ્ટેમ્બર, ૧૯૨૩).

અને આવા વિલાસી કાલમાં જ પ્રજાનું અજબ અધઃપતન શરૂ થયું અને પરિણામે આપણા દેશમાં પરદેશીઓ પેઠા. મદ્યથી થયેલ સ્મૃતિભ્રંશવશાત્ તેમની સામે થવાની શક્તિ રહી ન હતી અને વિલાસલોલુપ મનુષ્યોએ તેમના પતિત કાલમાં પણ આ બધું ચાલુ જ રાખ્યું. પરિણામે, પ્રજા દિનપરદિન ચારિત્રહીન, નિસ્તેજ, નિર્માલ્ય થવા લાગી. અનેક માનસિક રોગોનું મૂળ મદ્યપાનમાં છે તે હવે વિદ્વાનો કહેવા લાગ્યા છે અને ઉન્માદ

(inasnity) વગેરે દારુણ રોગીઓનો પૂર્વઇતિહાસ તપાસતાં તેમના પૂર્વજોનું અતિ મદ્યપાન જ એ સ્થિતિ માટે જવાબદાર જણાય છે. ચારિત્ર, બુદ્ધિ, બલ, ઓજ વગેરે ઉપર મદ્યની માઠી અસર થાય છે અને થઈ છે. અને હજી પણ જો આપણે નહિ ચેતીએ તો ભવિષ્યની પ્રજા આપણા ઉપર ફિટકાર વર્ષાવશે.

મદ્યપાનની માઠી અસરો વિષે હમણાં એક સુંદર પુસ્તક "*Alcohol : Its Effects on Man*" by Dr. Haven Emersyn, M.D., New York—બહાર પડ્યું છે. આ પુસ્તકનો એક ફકરો ટાંકવાથી દારૂની અસરો કેટલી વ્યાપક અને વિપુલ છે તે ઠીક સમજવામાં આવશે :

> "......that the alcohol is a narcotic which by depressing the higher centres, removes inhibitions, wherein lies one of its great dangers: that it does not increase and sometimes decrease the body's resistance to infection; that its therapeutic usefulness and value are slight; that it impairs reason, will, self-control, judgment, physical skill and endurance; that it is improbable that it has injured, in the long run, the quality of human stock, although its individual effects are often devastating; that it frequently destroys mental stability and commonly lowers longevity and increases mortality; that it constitutes an important community health problem."*

* *Bombay Chronicle*, Thursday, July 12, 1934.

Teachers' College, Columbia University, 3rd edition, 1928) નો વિદ્વાન અને રસિક લેખક નીચે પ્રમાણે લખે છે:

> "......parental alcoholism increased the elimination of the weaker members of the progeny, many of them having succumbed before being born. His records also show there is an excessive elimination of the weaker individuals among the grandchildren of alcoholic animals and mostly before birth. In the third filial generation away from the alcoholic treatment the affected germ cells are still being eliminated by early death of the embryo and young individuals but the animals that survive produce offspring that actually average better than control stock." (P. 211)

આ અભિપ્રાયો એટલા નક્કર છે કે હવે કોઈને બોલવા જેવું રહેતું જ નથી. દારૂ પીનાર દારૂ પીએ છે તે લતને લીધે, નહિ કે તે સ્વાસ્થ્ય માટે હિતકર છે તે માટે. દારૂ પીવાથી મેલેરિયા લાગુ નથી પડતો એ વાત ગલત છે. જે માણસ દારૂ પીતો હોય છે તે માણસ માટે ન્યુમોનિયામાંથી બચવાની આશા ઓછી રખાય છે અને શસ્ત્રક્રિયા વખતે દારૂ પીનાર ભયજનક છે અર્થાત્ શસ્ત્રક્રિયા વખતે દારૂ પીનારા માટે ધાસ્તી રહે છે.

ઘણા માને છે—ડોકટરો ખાસ કરીને—કે દારૂ ઉત્તેજક છે. વિલિયમ મેક ડાઉગલ (William mcDougall)કૃત *An Outline of Abnormal Psychology* નામના બોધક ...માં 'એ ચેપ્ટર ...ગ, ડ્રગ્ઝ ઍન્ડ સ્લીપ' એ નામના ...i એ વિદ્વાન કહે ...જ નહિ.

1926.] એ ઉપર મનનીય પુસ્તક લખ્યું છે. પશુઓ ઉપરના અનેક અખતરાઓના અંતે એ વિદ્વાન કહે છે કે દારૂ એકંદરે **race** ઉપર—પ્રજા ઉપર—સારી અસર કરનાર છે. દારૂ પીનારની ઓલાદમાં અયોગ્ય પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે, તે જલદી જીવનયુદ્ધમાં ખતમ થઈ જાય છે, પરંતુ ત્રીજી પેઢીએ જે પ્રજા એ સંહારમાંથી બચે છે તે દારૂ ન પીનારની પ્રજા કરતાં વધુ બલવાન, સાહસિક અને દીર્ઘાયુષી થાય છે. પર્લનો અભિપ્રાય નીચે ટાંકવામાં આવ્યો છે:

> "Experiments by various workers on such different forms of life as guinea pigs, fowls, rats, mice, rabbits, frogs and insects agree in showing a benificial effect of alcohol upon the race. This benificial effect appears to be produced chiefly as result of the remarkably sharp and precise selective action of this agent upon germ cells and developing embryos, killing off the weak and defective and leaving the strong and sound to survive and perpetuate the race"
>
> (*Alcohol and Longevity*, P. 227)

સ્ટોકાર્ડ નામના વિદ્વાને (Journal American Medical Association, *May* 3, *1924.*) 'આલ્કોહોલ એન્ડ ધ જર્મપ્લાઝમ' ઉપર મનનીય લેખ લખ્યો છે. પર્લ અને સ્ટોકાર્ડ બન્નેના અખતરાઓનો સંદર્ભ ખેંચતાં 'પર્સનલ હાઈજીન એપ્લાઈડ' (*Personal Hygiene applied*, by Jesse Feiring Williams, A. B., M. D., Prof. Physical Education,

Teachers' College, Columbia University, 3rd edition, 1928) નો વિદ્વાન અને રસિક લેખક નીચે પ્રમાણે લખે છે:

> " ......parental alcoholism increased the elimination of the weaker members of the progeny, many of them having succumbed before being born. His records also show there is an excessive elimination of the weaker individuals among the grandchildren of alcoholic animals and mostly before birth. In the third filial generation away from the alcoholic treatment the affected germ cells are still being eliminated by early death of the embryo and young individuals but the animals that survive produce offspring that actually average better than control stock." (P. 211)

આ અભિપ્રાયો એટલા નક્કર છે કે હવે કોઈને બોલવા જેવું રહેતું જ નથી. દારૂ પીનાર દારૂ પીએ છે તે લતને લીધે, નહિ કે તે સ્વાસ્થ્ય માટે હિતકર છે તે માટે. દારૂ પીધાથી મૅલેરિયા લાગુ નથી પડતો એ વાત ગલત છે. જે માણસ દારૂ પીતો હોય છે તે માણસ માટે ન્યુમોનિયામાંથી બચવાની આશા ઓછી રખાય છે અને શસ્ત્રક્રિયા વખતે દારૂ પીનાર ભયજનક છે અર્થાત્ શસ્ત્રક્રિયા વખતે દારૂ પીનારા માટે ધાસ્તી રહે છે.

ઘણા માને છે—ડૉક્ટરો ખાસ કરીને—કે દારૂ ઉત્તેજક છે. વિલિયમ મૅક ડાઉગલ (William mcDougall)કૃત *An Outline of Abnormal Psychology* નામના બોધક પુસ્તકમાં 'એ ચૅપ્ટર ઑન ફ્ટીગ, ડ્રગ્ઝ ઍન્ડ સ્લીપ ' એ નામના પ્રકરણમાં એ વિદ્વાન કહે છે કે દારૂ ઉત્તેજક છે જ નહિ.

"In a vague way both alcohol and coffee have been regarded as stimulants, but the truth about alcohol is that it is not a stimulant. The pseudo stimulating effects of alcohol are of three kinds. It dilates the peripheral arterioles, especially those in the skin. It weakens or removes our normal inhibitory control of our lower functions. It is an easily assimilated food, though one of no great value."

(P. 66-67)

દારૂ પીનારા જો એમ માનતા હોય કે દારૂ ઉત્તેજક છે અને ખાવાનું પચાવનાર છે તો તે ભૂલ કરે છે. દારૂ ચારિત્ર્યને, સંયમને અને સ્વાસ્થ્યને હાનિકર્તા છે માટે કોઈએ એ દુષ્ટ રાક્ષસ પાસે જવું નહિ. એક વખત ભૂલેચૂકે ગયો કે તે મર્યો જ સમજવો.

રાજામહારાજા અને અઢળક ધનમાં આળોટતા શ્રીમંતો જો વિધિસર, માત્રાસર, કાલબલ, વ્યાધિ અને જાત વગેરેનો વિચાર કરી પીતા હોય તો તેમને માટે તે કદાચ નુકસાનકર્તા નહિ હોય, પરંતુ ગરીબો માટે દારૂ જેવી બીજી ખરાબ લત એકે ય નથી. દારૂ સાથે વ્યભિચારવૃત્તિ આવે છે. ભવિષ્યની પ્રજા ઉપર દારૂની સૂક્ષ્મ અસર થાય છે. આ ગરીબ દેશ ખાતર, તમારા ભલા ખાતર, તમારાં બાલબચ્ચાંના ભલા ખાતર અને તમારા ધર્મ ખાતર દારૂનો ત્યાગ કરો, ત્યાગ કરો.

તાડી

ઘણા એમ માને છે કે તાડી દારૂ કરતાં ઓછી નુકસાનકર્તા છે. તાડી ઔષધ તરીકે સારી ચીજ છે. પણ તેમાં પણ માદક ગુણ છે એટલે દરેક માદક દ્રવ્ય જેમ બુદ્ધિનો લોપ કરે છે તેમ

તાડી પણ મોટા પ્રમાણમાં પીવામાં આવે છે તો બુદ્ધિભ્રંશ કરીને મનુષ્યને બેભાન બનાવે છે.

કેટલાક કહે છે કે તાડીમાં વિટામિન્સ છે એટલે તેનો તો ખોરાકની જેમ હમેશ ઉપયોગ કરવામાં આવે તો સારું. પરંતુ તાડીમાં ભલે વિટામિન્સ હોય પણ તેટલા કારણથી તે પીવી જોઈએ એમ ઠરતું નથી. હિંદુસ્તાનના ખોરાકમાં જાણેઅજાણે પૂરતા પ્રમાણમાં વિટામિન્સ મળી જ રહે છે એમ તજ્જ્ઞો માને છે.

છેલ્લાં થોડાં વર્ષો પહેલાં આપણે જે મદ્યનિષેધની ચળવળ ઉપાડી હતી તે વખતે ઘણાં એંગ્લો ઇંડિયન છાપાંઓએ બૂમરાણ મચાવ્યું હતું કે તાડીમાં વિટામિન્સ છે, તાડીમાં ખાદ્યતત્ત્વો છે; એટલે હિંદ જેવા ગરીબ દેશ માટે તાડી સારી ચીજ છે. આ ઉપરથી શ્રી. રાજગોપાલાચાર્યે લેફ્ટે.-કર્નલ રૉબર્ટ મેકકેરિસનને લખી પુછાવ્યું હતું કે શું તાડીથી હિંદજનોને ફાયદો થાય એમ છે? પણ તેઓ તે વખતે વિલાયત ગયેલા હોવાથી તેમના પત્રનો જવાબ કલકત્તાથી સ્કૂલ ઑફ ટ્રૉપિકલ મેડિસિનના કર્નલ આર. એન. ચોપ્રાએ (જે પોતાની અનેક જાતની શોધો માટે વિખ્યાત છે) લખી જણાવ્યું: "તાડીમાં જીવનપોષક તત્ત્વો—પ્રજીવનક—હશે તેની ના નથી. તાડીમાં આલ્કોહોલ હોય છે તેથી પ્રજીવનક મટી જતાં નથી. પણ તાડીમાં વિટામિન્સ છે તે કારણે તેની ભલામણ થઈ શકે એમ પણ નથી. કારણ તાડીના અવગુણો એટલા બધા છે કે તેમાં રહેલાં પોષક તત્ત્વોને તે વટાવી દે છે. ઘણી શાક-ભાજીઓમાં વિટામિન હોય છે પણ તે બધી સ્વીકાર્ય નથી. મારો દશ વર્ષનો અનુભવ કહે છે કે સામાન્ય હિંદીને પોતાના સામાન્ય રોજિંદા ખોરાકમાંથી શરીરપૂરતું પ્રજીવનક મળી રહે છે, અને તંદુરસ્તી જળવાઈ રહેવા તેટલું પૂરતું છે. ખરું કહું

તો વિટામિન વિષે આજે એક વાયરો ચાલ્યો છે. વિટામિનની લાંબી લાંબી વાતો કરનારમાંના ઘણા તો એ શી વસ્તુ છે તે જ જાણતા નથી.”*

આ પીઢ વિદ્વાનનાં વચનો સૌ યાદ રાખી તાડીની બલાથી બચે એ જ પ્રાર્થના.

* શ્રી ગુજરાત પ્રાંતિક સમિતિ તરફથી ‘સ્વદેશી અને બહિષ્કાર’ નામનું એક સાપ્તાહિક પત્ર ગયા રાષ્ટ્રયુદ્ધ વખતે પ્રસિદ્ધ થતું હતું તેમાંથી (પુ. ૧, અંક ૨૨) આ લખાણ લેવાયેલું છે.

પ્રકરણ અઢારમું

અફીણ

અફીણ તન, મન અને ધનનો નાશ કરનાર ચીજ છે. પ્રાચીન વખતમાં અફીણ હિંદમાં ન હતું. ઘણું કરીને બારમી સદી પછીથી તે હિંદમાં આવ્યું છે અને મુગલોના વખતે તે ખૂબ જ પ્રસિદ્ધિમાં આવ્યું જણાય છે કેટલાં યે કુટુંબો આ બુરી લતમાં ફસાઇને પાયમાલ થયાં છે, કેટલા યે ગિરાસો અફીણમાં ડૂલ થઈ ગયા છે અને કેટલાં યે કેળના ગર્ભ જેવાં કૂમળાં બચ્ચાં એનાથી મરણશરણ થયાં હશે યા કાયમ માટે નાલાયક થઇ ગયાં હશે તેની ગણતરી તો જ્યારે થાય ત્યારે ખરી.

અફીણ ઝેર છે, જ્ઞાનતંતુઓને બગાડનાર છે, યાદદાસ્ત કમી કરનાર છે, સત્ત્વગુણનો નાશ કરી તમસ્‌ની સ્થાપના કરનાર છે. અફીણે હિંદુસ્તાનની બેહદ પાયમાલી કરી છે. બ્રિટિશ રાજ્ય-અમલમાં પણ હિંદુસ્તાનનું અફીણ ઘટયું નથી પણ વધ્યું છે.

સી. એફ. એન્ડ્ર્યુઝ એક વખતે લંડનમાં ડોવર્સ પાઉડર (જેમાં અફીણ આવે છે)ની ટીકડીઓ લેવા કેમિસ્ટની દુકાને ગયા હતા. એ ટીકડીઓમાં $\frac{1}{20}$ ગ્રેન અફીણ આવતું હોવાથી

દુકાનદારે તે ગોળીઓ ડૉકટરના સર્ટિફિકેટ વિના આપવા સાફ ના પાડી. પરિણામે ઍન્ડ્રુઝ ડૉકટર પાસે ગયા, સર્ટિફિકેટ લઇ આવ્યા અને ત્યાર પછીજ તેમને ટીકડી મળી શકી. પેલું સર્ટિફિકેટ દુકાનદારે લઈ લીધું અને કહ્યું: “તમારે ફરીથી આ ટીકડીઓ જોઇએ તો ફરીથી આવું સર્ટિફિકેટ લાવવું પડશે. આ તો મારી ફાઇલમાં રહેશે.”

ઈંગ્લંડમાં પ્રથમ આ જાતની બંધી ન હતી અને તેથી જ અંગ્રેજ કવિ કોલેરીજે અફીણ ખાઈને પોતાનું કવિજીવન ધૂળમાં મિલાવ્યું. પરંતુ હવે તો ‘ડેન્જરસ ડ્રગ્ઝ ઍક્ટ’ પ્રમાણે તો એક ગ્રેન જેટલું અફીણ પણ એમનેએમ ન મળી શકે એવો પ્રબંધ ઈંગ્લંડમાં થયો છે.

હિંદુસ્તાનમાં રહેતી એક અંગ્રેજ અમલદારની પત્નીને પોતાની આયાની સલાહથી અફીણ ખાવાની ટેવ પડી ગઇ હતી. તે બાઈ જ્યારે ઇંગ્લંડ ગઇ ત્યારે અફીણ તો મળે નહિ એટલે ઍસ્પિરીન લેવા માંડયું. પરિણામે ઍસ્પિરીનના ‘ઓવરડોઝ’થી તે બાઈ મરણ પામી.

સિંગાપુરના એક ચીના ખલાસીને અફીણ ખાવાની અને પીવાની ટેવ હતી. સિંગાપુરમાં તે કોઇ પણ બ્રિટિશ દુકાનેથી ‘ગવર્મેંટ મોનોપોલી. ઓપિયમ’ આવા લેબલવાળું અફીણનું પડીકું લઇ આવે અને ખાઇ લે. આ જ ખલાસી જ્યારે ઈંગ્લંડ ગયો અને લીવરપુલમાં એક દુકાનેથી અફીણ લેવા ગયો ત્યારે પોલીસે તે દુકાનનો કબજો લીધો: દુકાનદારને ૧૦ વર્ષની અને ખલાસીને ૧૮ માસની સજા કરવામાં આવી હતી.

હિંદુસ્તાનમાં જો આ જાતની બંધી હોત તો લોકોનું કલ્યાણ થાત. પરંતુ આપણા કમનસીબે પરદેશી રાજ્યકર્તાઓના હૈયામાં આપણે માટે હિત નથી. ધનલોલુપ રાજ્ય અફીણમાંથી મોટી

આમદાની કરવા તરફ જ લક્ષ્ય આપે છે. આથી જ હિંદુસ્તાનમાં હરકોઇ માણસ સહેલાઇથી અફીણ ખરીદી શકે છે.

'લિગ ઑફ નેશન્સ'ના ધોરણ પ્રમાણે હિંદમાં દર દશ હજાર મનુષ્યો દીઠ ૬ શેર અફીણ ઠેરવવામાં આવ્યું છે. આ ૬ શેરમાં દવા માટે તેમ જ વૅટરનરી (ઢોરની દવા) કામ માટે જેટલું અફીણ જોઇએ તેનો પણ સમાવેશ થાય છે; પરંતુ સી. એફ. એન્ડ્રુઝ કહે છે કે હિંદમાં દર દશહજારે ૬ શેર નહિ પણ ૧૨ શેર અફીણ વપરાય છે—લિગ ઑફ નેશન્સના ધોરણથી બમણું!

આસામના કેટલાક જિલ્લાઓમાં દર દશ હજારે ૧૭૩, ૧૮૯, ૨૩૭ શેર જેટલું અફીણ વપરાય છે! આખા આસામની સરેરાશ દર દશ હજારે ૫૨ શેરની છે. ખુદ આસામની આસામી પ્રજાની જ જો ગણતરી કરીએ તો દર દશ હજારે ૧૫૦ શેર જેટલી રાશ આવે છે!

પંજાબ અને દિલ્હી તરફ પણ અફીણનો ખૂબ વપરાશ છે. મુગલોના વખતથી પડેલી આ બૂરી લત તેઓ હજી તજી શકતા નથી.

સિંધમાં દર દશ હજારે ૫૦ શેર અફીણ ખવાય છે.

આપણા ગૂજરાતમાં દર દશ હજારે ૬૦ શેર અફીણ ખવાય છે. મુંબઇ ઇલાકામાં દર દશ હજારે ૨૨ શેર અફીણ ખવાય છે.

કલકત્તામાં દર દશ હજારે ૧૪૪ શેર—લિગ ઑફ નેશન્સના ધોરણથી ખાસું ૭ ગણું—અફીણ વપરાય છે.

આસામની હાલની કંગાલિયત અફીણને આભારી છે. જે આસામીઓએ મીરજુમલાના બળવાન સૈન્યને હાંકી કાઢ્યું હતું

તે જ આસામીઓને હાલ પૂર્વબંગાલામાંથી આવતા મુસલમાન મજૂરો—જેઓ અફીણ ખાતા નથી—હાંકી કાઢે છે.*

ઇંગ્લંડ જેવી સખત બંધી જ્યાં સુધી હિંદમાં નહિ થાય ત્યાં સુધી અફીણનો વપરાશ હિંદમાં ઓછો નહિ થાય. અફીણનું સમર્થન કોઇથી થઇ શકે એમ નથી. અફીણ ઝેર છે, શરીરના સાંધાઓને ઢીલું બનાવનાર છે, જ્ઞાનનો લોપ કરનાર છે, ઇંદ્રિયોને શિથિલ બનાવનાર છે, શરીરને સૂકવી નાખનાર છે, પુરુષાતન ઓછું કરનાર છે. વધુ શું, અફીણ ધીમું મૃત્યુ જ છે. એ શયતાન પાસે જે ગયો તે મર્યો જ સમજો.

* *India's Physical Weakness : Its Cause and Cure* by C. F. Andrews.

' *People* August 9, 1924— ઉપરથી ઉપર્યુક્ત હકીકત લેવામાં આવી છે.

પ્રકરણ ઓગણીસમું

આંખની સંભાળ

चक्षुरक्षायां सर्वकालं मनुष्यै-
र्यत्नः कर्तव्यो जीविते यावदिच्छा ।
व्यर्थो लोकोऽयं तुल्यरात्रिंदिवानां
पुंसामंधानां विद्यमानेऽपि वित्ते ॥

(वाग्भट)

[પ્રત્યેક મનુષ્યે આંખની રક્ષા માટે અહર્નિશ પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. કારણ કે આંખ વિના આ સારો યે સંસાર વ્યર્થ છે, આંખ વિનાના મનુષ્યને રાત્રિ અને દિવસ સરખાં જ છે. ગમે તેટલો પૈસો કાં ન હોય પણ જો આંખ આંધળી હોય તો તે પૈસાનું શું પ્રયોજન?]

હિંદુસ્તાનમાં પંદરલાખ તદ્દન આંધળા મનુષ્યો છે અને પિસ્તાલીસ લાખ મનુષ્યોની આંખો ઓછીવત્તી બગડેલી છે એમ આંકડાશાસ્ત્રીઓ કહે છે. બિહાર અને ઓરિસ્સામાં દર એક લાખ મનુષ્યોમાં ૮૩ મનુષ્યો આંધળા છે. મોતિયા (cataract) ના દરદીઓ હિંદુસ્તાનમાં ઘણા છે. યુરોપ અમેરિકાના નિષ્ણાત નેત્ર વૈદ્યોને મોતિયાના જેટલા કેસો નથી મળતા તેથી અનેકગણા

દરદીઓ અત્રેના આંખના ડૉક્ટરોને મળે છે. આ સંખ્યા દિનપરદિન હજી વધતી જ જાય છે.

આંખ બગડવાનાં અનેક કારણો છે: અજ્ઞાન અને ગરીબાઈ એ બે મુખ્ય કારણો છે. જ્ઞાનપ્રચારનો અભાવ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ચિકિત્સક અને સ્વાસ્થ્યનિરીક્ષકોએ આ દિશામાં કંઈ પણ નથી કર્યું. મ્યુનિસિપાલિટી અને જિલ્લા લોકલ બોર્ડો ધારે તો આ દિશામાં—જ્ઞાનપ્રચારના કાર્યમાં—ખૂબ જ કરી શકે. આંખની સંભાળ માટે શું શું આવશ્યક છે તે જો લોકો જાણતા હોય તો અંધાપાના ઘણા કેસો ઓછા થાય. અમદાવાદ કે મુંબઈ જેવાં મોટાં શહેરોમાં એકાદ પ્રચંડ સ્તંભ ઉપર આંખની સંભાળ માટે પાળવાના નિયમો લખાયેલા હોય તો સર્વસાધારણ સમાજ પણ તે જાણી શકે. પ્રાચીન સમયમાં જેમ અશોકે શિલાલેખો ઉપર સૂત્રો કોતરાવીને પ્રજાને ઠીકઠીક જાગૃત રાખી હતી તેમ આ જમાનામાં પણ કરવાની ખાસ જરૂર છે. મહાપુરુષોનાં બાવલાં મૂકવા કરતાં આવા સ્વાસ્થ્ય-જ્ઞાનસ્તંભો પ્રજા માટે વિશેષ ઉપકારક થઈ પડે એમ હું માનું છું.

વૃન્દ નામના પ્રાચીન ગ્રંથકારે પોતાના ‘સિદ્ધયોગ’ નામના ગ્રંથમાં નેત્રના રોગોના પ્રકરણમાં આવા એક સ્તંભનો ઉલ્લેખ કરેલો છે. આંખ આવી હોય ત્યારે શું કરવું એ માટે સાધારણ જનતા માટે એ સ્તંભ ઉપર દવાઓ લખેલી હતી. સિદ્ધ નાગાર્જુને પાટલિપુત્રના ચોકમાં આવો એક સ્તંભ ખડો કરાવ્યો હતો. આ દવાની બનાવટ નાગાર્જુનના નામથી નાગાર્જુનવર્તિ નામથી ઓળખાય છે.

द्रव्याणि एतानि संचूर्ण्य वर्तिः कार्या नभोम्बुना ।
नागार्जुनेन लिखिता स्तम्भे पाटलिपुत्रके ॥

(सिद्धयोग अ. ६१)

આંખના સાધારણ રોગોમાં આ બનાવટ કામ કરતી હોવાથી આવી રીતે તેની જાહેરાત કરવામાં આવી હતી. હું ધારું છું આ નૂતન યોજનાનો આ જમાનામાં પણ અમલ થાય તો લાખો પુસ્તકોથી જે જ્ઞાનનો ફેલાવો નથી થતો તે આવા એકાદ સ્તંભથી સહેલાઇથી થઇ શકશે.

આયુર્વેદના આચાર્યોએ આંખ જેવા અમૂલ્ય અંગની રક્ષા માટે અંજનવિધિને દિનચર્યામાં સ્થાન આપેલું છે. આંખમાં સુરમો હમેશાં આંજવો જ જોઈએ એમ તેમણે ભારપૂર્વક કહ્યું છે. સુરમાની અનેક બનાવટો છેઃ વૈડૂર્ય, મુક્તા, સ્ફટિક, પ્રવાલ, શંખભસ્મ, સુવર્ણ ચાંદી. તામ્ર વગેરે કીમતી દ્રવ્યોનો પણ સુરમામાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. સાદો સુરમો (સ્રોતાંજન–બજારમાં સુરમાના ગાંગડા વેચાતા મળે છે) બહુ સારી રીતે ગુલાબજળમાં ઘૂંટીને અંજનકાર્યમાં લઈ શકાય છે. ચરક કહે છેઃ

यथाहि कनकादिनां मणीनां विविधात्मनाम्
धौतानां निर्मला शुद्धिः तैलचैलकचादिभिः ।
एवं नेत्रेषु मर्त्यानामञ्जनाश्च्योतनादिभिः ।
दृष्टिं निराकुला भाति निर्मले नभसीन्दुवत् ॥

(च. सू. अ. ६)

અર્થ: જેમ સુવર્ણ, ચાંદી, મણિ વગેરેનાં આભૂષણોને તેલ, વસ્ત્રનો કકડો વગેરેથી ધોઇ, લૂછીને સાફ રખાય છે તેમ મનુષ્યોની દૃષ્ટિ પણ અંજન અને આશ્ચ્યોતન (આંખમાં દવાનાં કે શુદ્ધ જલનાં ટીપાં નાખવાં) વગેરે ક્રિયાઓથી સ્વચ્છ રખાય છે. નિર્મલ નભમાં જેમ ચંદ્ર શોભે છે તેમ અંજનથી શુદ્ધ થયેલી દૃષ્ટિ પણ શોભે છે. (ચરક)

સુરમો હમેશાં આંખમાં આંજવાથી દાહ, કંડૂ (ખૂજલી) અને મલનો નાશ થાય છે, આંખમાં જે ચીકણો સ્રાવ (ક્લેદ) આવે છે તે તથા આંખની વેદનાને દૂર કરે છે, આંખનું સૌંદર્ય વધે છે અને પવન તથા તડકો આંખ સહન કરી શકે છે. સુરમાનું અંજન દૃષ્ટિને સુંદર, ઉજ્જવલ અને વિષદ બનાવે છે. આટલા માટે જ રાત્રિના વખતે નેત્રના રોગોને હરનાર તથા થતા અટકાવનાર તથા કફને હરનાર એવું અંજન આંખે આંજવું હિતાવહ છે.

(સુશ્રુત ચિ. સ્થા. અ. ૨૪)

પરંતુ અંજન કદી દિવસે આંજવું ન જોઇએ, ફક્ત રાત્રિના વખતે જ આંજવું જોઇએ. ચરક કહે છે કે ' विरेकदुर्बला दृष्टिः आदित्यं प्राप्य सीदति ' સૂર્યના પ્રકાશ વખતે આંખો સ્વાભાવિક રીતે જ વિરેક–દુર્બલ થયેલી હોય છે એટલે તે વખતે તીક્ષ્ણ અંજન આંખો માટે અહિતકર થઇ પડે છે. માટે સુરમા જેવું તીક્ષ્ણ અંજન કે તીક્ષ્ણ (લાગે એવી) દવાઓનો દિવસે કદી ઉપયોગ ન કરવો. સુરમો (અંજન) હમેશાં રાત્રે જ આંજવો જોઈએ.

આ સિવાય આયુર્વેદમાં નીચેની સૂચનાઓ નેત્રરક્ષા માટે આપવામાં આવેલી છેઃ

૧ સવાર, બપોર અને સાંજ સ્વચ્છ શીતલ જલથી આંખો ઉપર છાલકો મારવી. આ વખતે મોંમાં પાણીનો કોગળો ભરવો અને પછી છાલકો મારવી. *

* शीताम्बुपूरितमुखः प्रतिवासरं यः कालत्रयेऽपि नयनें द्वितयं जलेन ।
आसिंचति ध्रुवमसौ न कदाचिदाक्षिरोगव्यथाविधुरतां भजते मनुष्यः ॥

(राजमार्तण्ड)

૨ હમેશ સવારમાં વહેલા ઊઠી ઉપઃપાન (નાકથી પાણી પીવું) કરવું. નાકથી પાણી પીવાની નિયમિત ટેવથી આ લેખકનાં ચસ્માં દૂર થયાં છે અને એ પછી આંખો બગડી નથી. કબજિયાત પણ દૂર થાય છે એ વધુ ફાયદો.

૩ સિનેમા જેવાં હાલતાંચાલતાં દશ્યો કદીએ એકીટસે બહુ વાર સુધી ન જોવાં. અપ્રિય અને મલિન વસ્તુઓ સામે એકીટસે ન જોવું. ઊગતા કે આથમતા સૂર્ય સામું કદી ન જોવું. અતિ તેજસ્વી પદાર્થો સામે સતત જોયા ન કરવું.

(અષ્ટાંગ સંગ્રહ સૂ. અ. ૩)

૪ માથા ઉપર બહુ ભાર ઉપાડવાથી દૃષ્ટિ બગડે છે.

न भारं शिरसा वहेत् । (वाग्भट)

૫ મનુ ભગવાન કહે છે કે અશ્વ ઉપર, હાથી ઉપર, વૃક્ષ ઉપર, નાવડીમાં, ઊંટ ઉપર કે દોડતા વાહન ઉપર બેસી કદી વાંચવું નહિ.× મનુ ભગવાનના જમાનામાં રેલવે ન હતી એટલે તેનો ઉલ્લેખ નથી. આ જમાનામાં રેલવેમાં બેસીને છાપાં કે પુસ્તક વાંચવાની ફેશન થઈ પડી છે. આંખની કાળજી રાખનારાઓએ કદી દોડતી ગાડીમાં વાંચવું નહિ. મોટરમાં પણ ન વાંચવું જોઈએ. એથી આંખો બગડે છે.

૬ બહુ ઝીણા અક્ષરોવાળાં પુસ્તકો ન વાંચવાં જોઈએ સંધ્યાકાલ વખતે કદી ન વાંચવું.

× नाधीयादश्वमारूढो न वृक्षं न च हस्तिनम् ।
न नावं न खरं नोष्ट्रं नेरिणस्थो न यानगः ॥
(मनु)

૭ પગનાં તળિયાંમાં હમેશાં તેલનું માલિસ કરવું. માથામાંથી નીકળેલી બે શિરાઓ ઠેઠ પગનાં તળિયાં સુધી ગયેલી હોય છે. પગનાં તળિયાં ઉપર માલિસ કરવાથી આ નસો ઉપર શામક અસર થાય છે અને તેનાથી આંખોને ફાયદો પહોંચે છે. (વાગ્ભટ)

૮ બહુ તપેલી જમીન ઉપર ઉઘાડા પગે ચાલવાથી આંખોને નુકસાન પહોંચે છે. રબ્બરનાં તળિયાંવાળા બુટ પણ ખરાબ છે.

૯ અતિમૈથુનથી આંખનું તેજ ઘટે છે. આંખના રોગીઓ માટે આયુર્વેદ મૈથુનત્યાગ સૂચવે છે.

૧૦ ભોજનની અસર આંખો ઉપર થાય છે. વિટામિન ‘ એ ’ જો ખોરાકમાં ન હોય તો આંખોનું નૂર ઘટે છે એમ આધુનિકોએ પુરવાર કર્યું છે. યકૃત (લીવર)માં વિટામિન ‘ એ ’ પ્રચૂર પ્રમાણમાં છે એટલે આજકાલ એ ખૂબ વપરાય છે. રતાંધળાપણા માટે કાળજું ખાવાનો ઉપદેશ કરનાર પહેલવહેલા આર્યો જ છે. ઘોનું કાળજું, બકરીનું કાળજું અને કોઈ પણ પ્રાણીનાં બરોળ કે કાળજાં ખાવાથી નિઃસંશય રતાંધળાપણું મટે છે એ વાત સુશ્રુત પોકારીને કહી છે. વિટામિન ‘ એ ’ ઘીમાંથી આપણને મળી શકે છે એટલે આંખના રોગીએ અથવા દુર્બલ આંખવાળાઓએ અથવા આંખની કાળજી રાખનારાઓએ ઘીનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો હિતાવહ છે. આયુર્વેદમાં ‘ ત્રિફલાઘૃત ’ની ખ્યાતિ ઘણી છે. ત્રિફલાથી પકાવી લીધેલું ઘી ખાવાથી આંખની કાંતિ વધે છે, એટલું જ નહિ ‘ પુરાણઘૃત ’—પચીસપચીસ વર્ષનું જૂનું ઘી—ખાવામાં, નસ્યમાં, અંજનમાં લેવાથી આંખો સારી રહે છે એમ સુશ્રુત વગેરેએ કહ્યું છે.

૧૧ सर्वदा च निषेवेत स्वस्थोऽपि नयनप्रियः।
पुराणयव गोधूमशालिषष्टिककोद्रवान् ॥
मुद्गादीन् कफपित्तघ्नान् भूरि सर्पिः परिप्लुतान् ।
शाकं चैवंविधं मांसं जांगलं दाडिमं सिताम् ॥

આંખોની કિંમત જે સમજે છે તેણે હમેશાં એકાદ વર્ષના જૂના જવ, ઘઉં, શાઠી ચોખા અને મગ વગેરે ખાદ્યપદાર્થો સારી રીતે ઘી મેળવીને ખાવા (प्रभूतसर्पिः). કફ અને પિત્તને હણે એવા ભોજ્યપદાર્થો ખાવા. આવી જ જાતનાં શાક (એટલે વિટામિન 'એ'વાળાં અને કફપિત્તને હણનારાં. તાંદલજો, મેથી, પાલખ, ચૂકો, ચંદનબટવા વગેરે ભાજીઓ 'એ' વિટામિનથી ભરપૂર છે માટે તે ખૂબ ખાવી હિતાવહ છે.) અને જાંગલ માંસ ખાવાં. દાડિમ અને સાકર ખાવાં. (દોડીની ભાજી ખાવાથી રતાંધળાપણું મટે છે.)

૧૨ આયુર્વેદના આચાર્યોએ આંખો માટે ત્રિફલાને ઉત્તમ ગણી છે. પરંતુ ત્રિફલા ઉત્તમોત્તમ દ્રવ્યોમાંથી બનાવેલી હોવી જોઈએ. સારી એકથી બે તોલા વજનની હરડેની છાલ લેવી. સારાં પરિપુષ્ટ બેઢાંને લાવીને ઘરમાં સૂકવી, પછી તેની છાલ લેવી. સારાં મોટાં આંબળાં લઈ, તેને કાપી, છાલ ઉખેડી લઈ ઘરમાં—છાયામાં—સૂકવવાં. આવી રીતે તાજાં સારાં દ્રવ્યો જો લેવામાં આવ્યાં હશે તો ત્રિફલા સારો ફાયદો જરૂર કરશે એમ હું માનું છું. હમેશાં સવારસાંજ પાવલી પાવલીભાર ત્રિફલાનું દૂધ સાથે સેવન કરવાથી આંખનો દાહ, રતાશ વગેરે ઓછું થઈ જાય છે. ત્રિફલા રસાયન છે, ઝાડોપેશાબ પણ સાફ લાવે છે એટલે જીવન-વિનિમયક્રિયાને સુધારીવધારીને આયુષ્ય વધારનાર છે.

ત્રિફલાના પાણીની આંખ ઉપર છાલકો મારવાથી આંખોને ફાયદો થાય છે.

૧૩ વાગ્ભટ ચક્ષુરક્ષા માટે નીચેના ઉપાયો સૂચવે છે :

હમેશાં ત્રિફલાનું સેવન કરવું. વર્ષમાં એકાદ બે વખત ફસ ખોલાવી અશુદ્ધ લોહી કઢાવવું. સ્વચ્છતા રાખવી, મનની નિવૃત્તિ અથવા મનની શાંતિ રાખવી. (હજાર બાબતોમાં મનને પરોવાયેલું રાખવું એ સ્વાસ્થ્ય માટે અહિતકર છે એટલું જ નહિ પણ આંખો માટે પણ તે અહિતકર છે). હમેશાં સુરમાનું અંજન રાખવું, નાકમાં ટીપાં નખાવવાં. (આ વિષે આપણે અગાઉ જોઈ ગયા છીએ). હમેશાં ઘૃતપાન અર્થાત્ હમેશાં બેથી ત્રણ તોલા ઘી ખાવું. અહિત ખોરાકનો ત્યાગ કરવો. અતિ તેજસ્વી અને હાલતીચાલતી વસ્તુઓ જોવી નહિ. આ પ્રમાણે ભગવાન નિમિએ આંખોની રક્ષા માટે ઉપદેશ આપેલો છે.

વાગ્ભટ–ઉ. સ્થા. અ. ૧૩

૧૪ તાપમાં ન ફરવું, તાપમાં જવું હોય તો છત્રીનો ઉપયોગ કરવો. પગમાં જોડા પહેરીને ફરવું. ઝાડોપેશાબ બરાબર સાફ આવે છે કે નહિ તે તરફ ધ્યાન આપવું. કબજિયાત અથવા અજીર્ણને આંખોના રોગો સાથે ઘનિષ્ટ સંબંધ છે એ યાદ રાખવું. અજીર્ણ અને અધ્યશનને તજવાં. શોક, ક્રોધ, દિવાસ્વપ્ન (દિવસે સૂવું), રાત્રિનાં જાગરણ, વિદાહિ ખોરાક (કઠોળ, મરચાં, મસાલા, માંસ વગેરે–acid forming foods), વાયુ કરનાર પદાર્થોનું સેવન આ બધાનો ત્યાગ કરવો અને ઉત્તમ આહારનું સેવન કરવું.

૧૫ આંખમાં ધૂળનાં રજકણ જવાથી આંખો આવે છે. બહુ ધુમાડો લાગવાથી આંખો આવે છે, ઊલટી થતી અટકાવવાથી

કે વમનના અતિયેાગથી આંખેા બગડે છે. આંસુ આવતાં હેાય તેને રેાકવાથી આંખેા બગડે છે, બહુ સૂક્ષ્મ વસ્તુઓ જોવાથી આંખેા બગડે છે, ધૂળ અને ધુમાડેા એ આંખનાં દુશ્મન છે. (સુશ્રુત)

હવે આપણે આધુનિકેાએ જે ઉપાયેા તરફ ભાર મૂક્યેા છે તે તરફ જોઈશું. ઉપર્યુક્ત ઉપાયેા તરફ આધુનિકેાની પણ સંમતિ તેા છે જ પણ આ ઉપરાંત કેટલીક નવી વાતેા આપણને આધુનિકેાએ શીખવી છે તે યાદ રાખવા જેવી છે. ખેારાક સાથે આંખેાના સ્વાસ્થ્યને ઘનિષ્ટ સંબંધ છે એ આધુનિકેાએ પણ અનેક અખતરાઓથી પુરવાર કરેલું છે.

પરમિયેા અને ચાંદીના રેાગેા આંખના અનેક ભયંકર રેાગેાને ઉત્પન્ન કરનાર છે એ વાત તરફ સૌ કેાઈએ ધ્યાન આપવું ઘટે છે. માતા કે પિતા બેમાંથી એકને પણ જો આ રેાગેા થયા હશે તેા તેની અસર બાળકેાની આંખેા ઉપર થવાનેા નવાણું ટકા સંભવ છે. જો માતાને પરમિયેા થયેા હેાય અને ધેાળા પરૂ જેવું પ્રવાહી યેાનિમાર્ગમાંથી વહ્યા કરતું હેાય તેવી માતાનું સંતાન તે યેાનિપંથમાંથી બહાર નીકળતી વખત આ ચેપને ગ્રહણ કરે છે અને પરિણામે એ ચેપની અસરથી બાળક આંધળું યા આંખની ખેાડખાંપણવાળું થાય છે. માટે જો માતાને પરમિયાનેા રેાગ હેાય તેની સગર્ભાવસ્થામાં પૂરેપૂરી દેખરેખ રાખવી જોઇએ અને બાળક અવતર્યા બાદ તુરત જ એની આંખેા બેારીક લેાશનથી ધેાઈ નાખી તેમાં આર્જિરેાલના મૃદુ પ્રવાહીનાં ટીપાં આંખમાં મૂકવાં. આ સાદાં ઉપાયથી બાળકની આંખેાને જરાપણ ચેપનેા ભય રહેતેા નથી. આ ઉપાય નહિ અજમાવવાથી—આ પ્રમાણે ન કરવાથી ઘણા યે ભયંકર આંખના વ્યાધિએા લાગુ પડે છે. માટે આ સાદી પણ મહત્ત્વની વાત દરેક માતાપિતાએ યાદ રાખવી ઘટે છે.

પરમિયા વિના પ્રદર જેવા સ્રાવો આંખ સાથે લાગવાનો પણ સંભવ રહે છે. એટલે સૌથી સારો અને નિર્ભય રસ્તો એ છે કે તુરતના જન્મેલા બાળકની આંખો સહેજ ગરમ પાણીએ ધોઈ નાખવી અને પછી તેમાં સીલ્વર નાઈટ્રેટ (કોસ્ટીક) નાં ટીપાં [૧ ઔંસ પાણીમાં ૧ ગ્રેન દવાવાળું મિશ્રણ] નાખવાં.

નાનાં બચ્ચાંને ઘણી વખત ખૂબ સખત આંખો આવે છે. પોપચાં ખૂબ ફૂલી જાય છે, ઉઘડતાં પણ નથી અને અંદરથી પરૂ વહે છે. આંખ આવે વખતે જો બરાબર ધોઈને સાફ ન રાખવામાં આવે તો કીકી બગડે છે. આવે વખતે સ્વચ્છતા ખૂબ આવશ્યક છે. ૧ શેર ઊકળતા પાણીમાં ૧ ચમચો સ્વચ્છ મીઠું નાખી આ પાણીથી સ્વચ્છ રૂનાં પૂમડાં વડે આંખ ધોવી. પૂમડું વારંવાર બદલવું. એ ને એ પૂમડું ફરીથી પાણીમાં બોળવું નહિ. આ પ્રવાહીનો દિવસમાં ગમે તેટલી વખત ઉપયોગ થઈ શકે. પોપચાં ચોંટી ન જાય એટલા માટે સ્વચ્છ દિવેલનાં ટીપાં મૂકી આપવાં.

પાંપણો ચોંટી ન જાય એટલા માટે પાંપણો ઉપર સહેજ ગરમ કરેલું વેસેલીન ચોપડી આપવું. અંધાપાના ઘણા કેસો બચપણમાં આંખ આવેલી હોય ને પૂરતી કાળજી ન રાખવામાં આવી હોય તેમાંથી જ થાય છે. આંખમાં ફૂલ, છારી વગેરે આંખ આવવાથી જ લાગુ પડે છે.

સુશ્રુતે આ વાત બહુ જ સ્પષ્ટ રીતે વર્ણવી છે. એ કહે છે: "આંખોના ઘણાખરા રોગો આંખ આવવામાંથી જ લાગુ પડે છે. માટે આંખ આવી હોય તો પૂરતી કાળજીથી દવાદારૂ તથા સ્વચ્છતાથી તેની માવજત કરવી." *

* प्रायेग सर्वे नयनामयास्ते भवन्त्यभिष्यन्दनिमित्तमूलाः ।
तस्मादभिष्यन्दमुदीर्यमाममपाचरेदाशु हिताय धीमान् ॥
(सुश्रुत ऊ. अ. १)

આંખ આવવી એ બહુ ચેપી દરદ છે એટલે બાળકોને તે વખતે જુદાંજુદાં રાખવાં જોઈએ, નહિ તો એકનો ચેપ બીજાને લાગશે.

બળિયાબાબજી વખતે આપણા દેશમાં ઘણાં બચ્ચાંને આંખમાં ખોડખાંપણ રહી જાય છે અને કેટલાંક તો આંધળાં પણ થાય છે. બાબજીથી વળી બળિયું કોણ? આ અજ્ઞાને ઘણી આંખોના ભોગ લીધેલા છે. બળિયાબાબજી એ બીજા રોગો જેવો એક રોગ છે એમ માની તેની દવાદારૂ કરવાની ખાસ જરૂર છે. ભલે, દવાઓ ન કરાવો પણ આંખને ધોઈ બરાબર સાફ તો રાખો. બળિયાનો ચેપ આંખે લાગવાથી આંખમાં ફૂલાં પણ પડે છે.

નાનાં બચ્ચાંને કદી ધારવાળું હથિયાર વા રમકડું રમવા ન આપવું જોઇએ. કેટલાકની આંખોને આવી રીતે નુકસાન થાય છે.

સૌથી સારી વાત તો એ છે કે આંખ આવે કે તુરત જ સારા ડૉક્ટર પાસે જઈ તેની દવા કરો અથવા સૂચનાનુસાર વર્તો. આંખ જેવો નાજુક અવયવ જોતજોતામાં બગડે છે. ઘરમાં જેટલાં બાળક હોય તેટલાંના નેપકીન જુદાજુદા રાખવા. એકબીજાના નેપકીન વાપરવાથી ચેપ ફેલાય છે. આંખમાં ખીલ હોય અને એકનો લૂછેલો કકડો બીજો જો લૂછે તો જરૂર બીજાને પણ ખીલ થશે. નાનપણથી બચ્ચાંને સ્વચ્છતાના સંસ્કાર પાડવાની ખાસ જરૂર છે.

આંખમાં પિયા હોય તે બાળકને નિશાળમાં ન બેસવા દેવો જોઈએ.

આપણા પ્રાંતમાં બાળકોની આંખમાં મેંસ—કાજળ—આંજવાનો ચાલ છે. આ ચાલ એકંદરે ઠીક છે, એથી ખાસ ફાયદો કે નુકસાન

કંઈ જ નથી. પરંતુ ઘરમાં જેટલાં બચ્ચાં હોય તે દરેકની કાજળની ડાબલી જુદી રાખવી જોઈએ. એક બાળકને કાજળ આંજી પછી તે આંગળી સાબુથી માતાએ ધોઇ નાખવી અને પછી જ બીજા બાળકને બીજી ડબ્બીમાંનું કાજળ આંજવું. એક જ ડબ્બીમાંથી એકથી વધુ બચ્ચાંને એક જ આંગળી વડે કાજળ આંજવાથી એકનો ચેપી રોગ બીજાને લાગુ પડે છે.

ખીલ બહુ ભયંકર દરદ છે. ખીલમાંથી જ છારી, ઝાંખ, પરવાળાં, વગેરે થાય છે માટે ખીલની તાબડતોબ દવા કરાવવી. ખીલ હઠીલું દરદ છે, જલદી મટે એવું નથી એટલે ધીરજ રાખી કુશળ ડૉકટર પાસે દવા કરાવવી. ખીલમાંથી જ ઘણાની આંખો બગડે છે એ યાદ રાખવું.

દરેક માતાએ બાળકોની આંખો દિવસમાં બેત્રણ વાર સ્વચ્છ શીતલ જલથી ધોવી જ જોઇએ. બચ્ચાં ધૂળમાં રમતાં હોય છે. ધૂળનાં રજકણો આંખમાં જવાથી આંખો આવે છે, કારણ કે ધૂળમાં અનેક વિષાક્ત પદાર્થો હોય છે.

બાળકોને સરસ ઘી, દૂધ, માખણવાળો ખોરાક ખાવા આપવો જોઈએ. જેનો ખોરાક સારો હશે તેની આંખો બગડવાનો સંભવ ઓછો રહેશે.

પ્રકરણ વીસમું

શયન

नानास्तीर्णमनुपहितमविशालमसमं वा शयनं प्रपद्येत् ॥
चरक. सू. स्था. ८...२१

સ્વચ્છ ચાદર બિછાવ્યા વિનાની, સાંકડી, અસમ (એકસરખી નહિ પણ ઊંચાનીચા સ્થાનમાં બિછાવેલી એવી)—આવી પથારીમાં સૂવું નહિ. (ચરક સૂ. સ્થા. ૮—૨૧)

આખા દિવસના શ્રમ પછી, ઇંદ્રિયોને આરામ આપવા માટે પ્રાણીમાત્ર રાત્રે સૂઈ જાય છે. જેને ઘસઘસાટ ઊંઘ આવે છે તેના જેવો સુખી આ જગતમાં બીજો કોઈ જ નથી. લક્ષાધિપતિ પોતાની રેશમની, અતિમૃદુ, મનોહર શય્યામાં પડ્યોપડ્યો આળોટતો હોય અને રસ્તાનો ભિખારી કોઈના ઓટલા ઉપર પડ્યોપડ્યો પ્રગાઢ નિદ્રામાં લીન થયેલો હોય—આ બેમાં સુખી કોને કહેવો? જેને સરસ ઊંઘ આવે છે તેજ ખરો સુખી માણસ એમ હું તો કહું.

દેહધારણ માટે જેટલી જરૂર આહારની છે તેટલી જ જરૂર ઊંઘની પણ છે. ચરક કહે છે:

देहवृत्तौ यथाहारः तथा स्वप्नः सुखोमतः ।
स्वप्नाहारसमुत्थे च स्थौल्यकार्श्ये विशेषतः ॥
चरक सू. २१-५१

અર્થ: દેહવૃત્તિ માટે જેટલું પ્રયોજન આહારનું છે તેટલું જ પ્રગાઢ નિદ્રાનું છે. સ્વપ્ન (ઊંઘ) અને આહાર ઉપર જ સ્થૂલતા અને કૃશતા નિર્ભર છે.

સુશ્રુત કહે છે:

श्रमानिलहरं वृष्यं पुष्टिनिद्राधृतिप्रदम् ।
सुखं शय्याशनं दुःखं विपरीतगुणं मतम् ॥
सुश्रुत. चि. २४-८१

અર્થ: સારી મનોહર શય્યામાં સૂઈ જવું એ શ્રમ અને વાયુને હરનાર છે, વાજીકરણ છે; પુષ્ટિ, નિદ્રા અને ધૃતિપ્રદ છે. આથી ઊલટું (ખરાબ પથારી) દુઃખદાયક છે.

ચરકે ઊંઘની ઘણી જાતો ગણાવેલી છે: (૧) તમોભવા, (૨) શ્લેષ્મસમુદ્‌ભવા (કફથી ઉત્પન્ન થયેલી), (૩) મનઃશરીર-શ્રમસંભવા, (૪) આગંતુકી, (૫) વ્યાધિઅનુવર્તિની, અને (૬) રાત્રિસ્વભાવપ્રભવા.

જેનામાં તામસગુણોદ્રેક હોય તેને ઊંઘ બહુ આવે છે. કોઈ પણ જાતના ધ્યેય વિનાના, સ્વાર્થી, પિંડપોષી, લોલુપોને આપણે તામસિક પ્રકૃતિના ગણીએ છીએ. આવાઓ દિવસે અને રાત્રે ખૂબ જ ઊંઘે છે. 'तमोभवामाहुः अघस्य मूलं' તમોભવા નિદ્રાને પાપનું મૂલસ્થાન કહેવામાં આવ્યું છે.

અતિ કફવાળા માણસો બહુ ઘોરનારા હોય છે. સ્થૂલ શરીરના, એશઆરામમાં લીન રહેનારા, મિષ્ટાન્નપ્રિય મહાનુભાવો મોટેભાગે ખૂબ કફ પ્રકૃતિના હોય છે. આવાઓ દિવસે ઊંઘે છે અને રાત્રે પણ ઘોરે છે.

'મનઃશરીરશ્રમસંભવા'—મન અને શરીરના અતિ શ્રમથી ઉત્પન્ન થયેલી નિદ્રા. મન કે શરીરના અતિ શ્રમથી વાયુની વૃદ્ધિ થાય છે અને અતિ વાતવૃદ્ધિથી નિદ્રાનાશ થાય છે. માટે અતિશ્રમ–શારીરિક કે માનસિક નિદ્રાનો વિઘાત કરનાર છે. છતાં ઊંઘ આવે છે પણ તે સ્વાભાવિક ઊંઘ જેવી નથી હોતી અને તે સ્વાસ્થ્યપ્રદ નથી હોતી.

આગંતુકી એટલે 'રિષ્ટભૂતા.' રિષ્ટ એટલે મરવાનાં લક્ષણો. 'વ્યાધિઅનુવર્તિની'–સન્નિપાત જેવા રોગોમાં બેભાન થઈ માણસ પડી રહે છે તે જાતની ઊંઘ.

"રાત્રિસ્વભાવપ્રભવા"–આ જાતની નિદ્રા પ્રાણીમાત્ર માટે હિતકર છે. રાત પડે ને ઊંઘ આવે એ તદ્દન સ્વાભાવિક ક્રિયા છે. દિવસે ઊંઘ આવે એ અસ્વાભાવિક ક્રિયા છે. આ રાત્રિસ્વભાવ-પ્રભવા નિદ્રાને ચરકે "ભૂતધાત્રી" પ્રાણીમાત્રની માતા (भूतानि प्राणिनः दधाति पुष्णाति इति भूतधात्री) કહી છે.

" रात्रिस्वभावप्रभवा मता या
तां भूतधात्रिं प्रवदन्ति निद्राम् ॥ "
चरक. सू. २१–५९

થાકેલાઓનો થાક ઉતારનાર, થાકેલાં અંગોને શાંતિ આપનાર, શરીર અને મન બન્નેની શક્તિઓને વધારનાર, અને પ્રાણીમાત્રના પ્રાણને પોષનાર ઊંઘને 'ભૂતધાત્રી' કહી ચરકે નિદ્રાને જે ગૌરવ-ભર્યું સ્થાન આપ્યું છે તે ખરેખર ઉચિત જ છે.

આ જમાનામાં 'રાત્રિસ્વભાવપ્રભવા' નિદ્રા ઘણા ઓછાને મળે છે. મોટે ભાગે તો 'તમોભવા' અને "મનઃશરીરશ્રમ-સંભવા"—આ એ જ જાતની નિદ્રા લોકોને મળે છે. પરિણામે આજનો સમાજ રોગગ્રસ્ત છે.

ઊંઘ કેટલા કલાકની હોવી જોઈએ એ વિવાદાસ્પદ વાત ઘણા વખતથી ચર્ચાઈ રહી છે. નેપોલિયન ગમે ત્યારે ટેબલ ઉપર માથું મૂકી કલાક અર્ધોકલાક ઊંઘી લેતો. વીજળીનો રાજા અને ગ્રામોફોનનો પિતા ટૉમસ એડીસન પણ કલાક અર્ધો કલાક જ ઊંઘ લેતો. ગીતાના અર્જુનને નિદ્રાનો ધણી (ગુડાકેશ) કહેવામાં આવતો: ધ્યાનમાં આવે ત્યારે નિદ્રાને બોલાવે અને ધ્યાનમાં આવે ત્યારે તેને વિદાય કરે. આથી જ તે ગુડાકેશ—નિદ્રાનો ધણી—કહેવાયો હતો.

આપણે ઉપર ચરકનો देहवृत्तौ यथाहारः એ શ્લોક જોઈ ગયા છીએ. આનો અર્થ એ છે કે ખોરાકની માફક જ ઊંઘની કિંમત પણ તેની જાત ઉપર જ છે, નહિ કે જથા ઉપર. જે લોકો ઊંઘવાની કળા જાણે છે તે લોકો થોડું ઊંઘીને પણ શરીરને વધારેમાં વધારે લાભ આપે છે. આપણામાંના ઘણાને સારી રીતે ઊંઘતાં જ નથી આવડતું. જેઓ આ કળાથી અનભિજ્ઞ છે તેઓ આખી રાત પથારીમાં પછાડા મારવા છતાં સારી ઊંઘ લઈ શકતા જ નથી; સવારમાં ઊઠે છે ત્યારે તેમના શરીરમાં જે સ્ફૂર્તિ—ચૈતન્ય જણાવાં જોઈએ તે જણાતાં નથી. તેમની આંખો ડહોળાયેલી, તેમનું મોં થોથરાયેલું, તેમનાં ગાત્ર ઢીલાં અને મોઢાં બગાસિયાં હોય છે.

ડૉક્ટર ડોનાલ્ડ-એ-લાયર્ડને ઊંઘ પર સારા અખતરાઓ કરી જોયા છે. પરિણામમાં તે જણાવે છે કે "ખૂબ ઊંઘવાનું માણસને માટે લગભગ અશક્ય છે, અને જે ખૂબ ઊંઘે છે તે

પોતાની જાતને સારી પેઠે નુકસાન કરી લે છે. ખોરાકની માફક ઊંઘની કિંમત પણ તેની જાત ઉપર છે, નહિ કે જથા ઉપર... આપણે સૂતા પછી પહેલા એક કે બે કલાક જ ખરી ઊંઘ તો આવે છે. એ ઊંઘ પછી આપણો થાક ઊતરી ગયો હોય છે, મન શાંત થયું હોય છે અને ચામડી પણ વધારે સુખી, સુંવાળી અને હૂંફાળી લાગે છે. પહેલા બે કલાક પછીની ઊંઘ તો તદ્દન સાધારણ હોય છે અને ચાર કલાક પછી તો તદ્દન નહિ જેવી જ. એ ચાર કલાક પછી સહેજ અવાજ થતાં પણ આપણે જાગી ઊઠીએ છીએ. આવી લગભગ જાગૃતિભરેલી સ્થિતિમાં પથારીમાં આળોટ્યા કરવું એ કોઈ રીતે આરામ આપનારું નથી. એનાથી નથી શરીરને આરામ મળતો કે નથી મનને. એથી તો ઊલટું ધીમેધીમે આળસુ થવાની ટેવ પડે છે. આ ઘાતક ટેવમાંથી બચવાને માટે અને વધારે તંદુરસ્તીભરેલી ખરી ઊંઘ મેળવવાને માટે એ જરૂરી છે કે આપણે રાત્રે ચાર કલાક અને દિવસે બપોરના એકથી બે કલાક અથવા તેથી પણ ઓછું ઊંઘવાની ટેવ પાડીએ. આપણે જોઈએ છીએ કે બપોરના બધા કામ કરનારાઓનાં ડાચાં ઊંઘણસી જેવાં થઈ ગયેલાં હોય છે. કુદરત તે વખતે થોડી કે ઘણી ઊંઘ માગે છે. પણ આપણે બપોરના કલાક પોણો કલાક એ આરામભરી ઊંઘ ભોગવવાને બદલે સવારના ત્રણ કે ચાર કલાક આળસમાં પથારીમાં આળોટ્યા કરીએ છીએ."[1]

આજકાલ ઘણા ડૉક્ટરવૈદ્યો દરદીઓને ખૂબ સૂવાની સલાહ આપતા જોવામાં આવે છે. 'ખૂબ આરામ લો,' 'શાંતિથી ઊંઘો'— આનો અવળો અર્થ થતો જોવામાં આવે છે. અકરાંતિયાની માફક ખાખા કરનારા, અને વધારે ખોરાક ખાવાથી ચડતા મીણાના જોરથી

૧ 'ગુજરાતી કેસરી' ૧૯ મી માર્ચ, સને ૧૯૨૫-૨૬. મોહનલાલ માણેકલાલ ઝવેરીના 'આરોગ્યવિજ્ઞાન' એ લેખમાંથી આ ફકરો લેવામાં આવ્યો છે.

અર્ધી બેભાન સ્થિતિમાં પડી રહેનારા, છતાં પોતાને પ્રગાઢ નિદ્રા આવે છે એટલે સુખી સમજનારા—તંદુરસ્ત સમજનારા—શેઠિયાઓને 'પ્રગાઢ નિદ્રા'નો ભાગ્યે જ અનુભવ થાય છે. અજીર્ણ વિકારથી ઊંઘ બહુ આવે છે. આવી ઊંઘને તંદુરસ્તીની નિશાની માનનારાઓ મૂર્ખા છે.

શુદ્ધ પાચનક્રિયા, શુદ્ધ લોહી, મજબૂત હૃદય, સત્ત્વગુણ અને રજોગુણી પ્રકૃતિ—આ બધાથી યુક્ત મનુષ્યો જ ઊંઘને વશ કરી શકે છે. આવાઓ માટે થોડી ઊંઘની જરૂર પડે છે. આ બધું સંયમ, યમનિયમ અને સાધનાથી જ પ્રાપ્ત થાય છે. આવા મનુષ્યોની ઊંઘને જ હું 'રાત્રિસ્વભાવપ્રભવા' નિદ્રા કહું છું. બાકીનાઓ જે ઊંઘે છે તે શરીરમાં પેદા થયેલા ઝેરને ધોઈ નાખવા અને આખા દિવસના ઘસારાથી ઘસાઈ ગયેલા અવયવોને શાંતિ આપવા માટે જ. જેને જીવનની કિંમત છે, જીવનમાં કોઈ વિશિષ્ટ ધ્યેય હોય છે તે ઓછામાં ઓછી ઊંઘથી વધારેમાં વધારે આરામ મેળવી શકે છે. મેં સાંભળ્યું છે કે શ્રી. અરવિંદ ઘોષ અને શ્રીમતી મીરાંદેવી આજ ઘણાં વર્ષો થયાં નહિ જેવી ઊંઘ લે છે. આમાં અતિશયોક્તિ છે એમ હું નથી માનતો. એક હોલિંગવર્થ નામના પ્રસિદ્ધ ડૉકટરે ઊંઘવાની ટેવને 'કટેવ' તરીકે વર્ણવી છે.

દિવસે સૂવું નહિ?

ઉપર ડૉ. લાયર્ડનો મત આપણે જોઇ ગયા છીએ. આ જમાનામાં ફેક્ટરીઓમાં કે કોર્ટોમાં સતત સાતઆઠ કલાક કામ કરવું પડતું હોય તેવાઓ માટે દિવસે સૂવાનું હિતકર છે. સતત સાતઆઠ કલાક કામ કરવા કરતાં વચમાં એકાદ કલાક ઊંઘી લેવામાં આવે તો વધુ સ્ફૂર્તિથી કામ થઈ શકે. આ વિષે પ્રાચીન આચાર્યોનો મત જાણવાજેવો છે:

"જે મનુષ્યો હમેશાં ગાવાનું અને ભણાવવાનું કામ કરતા હોય, મદ્યપાન કરતા હોય, સ્ત્રીસહવાસ સાધતા હોય, ખૂબ કામ કરતા હોય, ખૂબ ખેપ કરતા હોય, જેમને અજીર્ણ રહેતું હોય, ઘા પડ્યા હોય, ક્ષીણ થઈ ગયા હોય; જેઓ વૃદ્ધો, બાલકો, અબલાઓ હોય; જેઓ તૃષ્ણા, અતીસાર અને શૂલથી પીડાતા હોય, જેઓ દમ અને હેડકીના દરદથી પીડાતા હોય, સૂકલકડી શરીરવાળા હોય, બહુ જાગરણથી કે બહુ વાહનોમાં મુસાફરી કરવાથી થાકી ગયા હોય; ક્રોધ, શોક અને ભયથી વિહ્વળ બનેલા હોય અને જેમને દિવસે સૂવાની ટેવ પડી ગઇ હોય—આ બધા મનુષ્યોએ હમેશાં (સર્વ કાલમાં) દિવસે સૂવું. દિવસે સૂવાથી આ મનુષ્યોને ધાતુસામ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે, બલ વધે છે, કફ અંગોને પોષે છે અને આયુષ્ય સ્થિર થાય છે."×

વળી ક્ષારપાણિ (અગ્નિવેશ અને હારીતના સમકાલીન) કહે છે:

× गीताध्ययन मद्यस्त्री कर्मभाराध्वकर्षिताः।
अजीर्णिनः क्षताः क्षीणा वृद्धा बालास्तथावलाः ॥ ३९ ॥
तृष्णातीसारशूलार्त्ताः श्वासिनो हिक्किनः कृशाः।
पतिताभिहतोन्मत्ताः क्लान्ता यानप्रजागरैः ॥ ४० ॥
क्रोधशोकभयक्लान्ता दिवास्वप्नोचिताश्च ये।
सर्व एते दिवास्वप्नं सेवेरन्सार्वकालिकम् ॥ ४१ ॥
धातुसाम्यं तथा ह्येषां बलं चाप्युपजायते।
श्लेष्मा पुष्णाति चाङ्गानि स्थैर्यं भवति चायुषः ॥४२॥

(चरक, सू. २१)

यावत्कालं न सुप्तः स्याद्रात्रौ स्वप्नाद्यथोचितात् ।
ततोऽर्धमात्रं तत्कालं दिवास्वप्नो विधीयते ॥

અર્થાત્—રાત્રે જેટલો વખત ઊંઘ ન લીધી હોય અથવા બરાબર ઊંઘ ન આવી હોય તેથી અર્ધી માત્રામાં દિવસે સૂઈ રહેવું. અર્થાત્ રાત્રે ફક્ત ચાર કલાક ઊંઘ લીધી હોય તો દિવસે બે કલાક ઊંઘ લેવી. ડૉ. ડોનાલ્ડ-એ-લાયર્ડે આથી વધુ બીજું શું કહ્યું છે?

ગ્રીષ્મઋતુમાં તાપ સખત પડતો હોય છે અને રાત્રિ પણ ટૂંકી હોય છે ત્યારે દિવસે સૂવાથી ઠીક લાભ થાય છે.

મેદસ્વી, કફપ્રકૃતિવાળા, કફના રોગીઓ, હમેશાં સ્નેહનો ખૂબ ઉપયોગ કરનારા, અને વિષાર્ત—આટલા મનુષ્યો માટે દિવાસ્વપ્ન—દિવસે સૂઈ રહેવું—નિષિદ્ધ છે.

ઉપર 'ગીતાધ્યયન' એ શ્લોકોમાં જે મનુષ્યોને દિવસે સૂવાની છૂટ આપવામાં આવી છે તે સિવાયના બીજાઓ દિવસે સૂઈ રહે તો તેમને ઘણું નુકસાન થાય છે.

આ જમાનાના લોકોને શારીરિક અને માનસિક કામ ઘણું કરવું પડે છે એટલે તેવાઓ માટે બપોરે નિદ્રા પરમ આવશ્યક છે એમ મને લાગે છે. જેમ મન અને શરીરને વધુ થાક લાગે તેમ ખર્ચાયેલી શક્તિઓને ભરપાઈ કરવા માટે ઊંઘની જરૂર વધુ પડે.

ખાધા પછીની વામકુક્ષી

भुक्त्वा राजवदासीतं यावदन्नक्रमो गतः ।
ततः पादशतं गत्वा वामपार्श्वेन संविशेत् ॥

सुश्रुत सू. ४६–४८६

અર્થ : જમી ઊઠયા બાદ જ્યાં સુધી ખાધાનો થાક (અન્નક્લમ) પૂરેપૂરો ન ઊતરી જાય ત્યાં સુધી બાદશાહની માફક એટલે કે નિરાંતે સરસ શય્યા ઉપર બેસવું. પંદરવીસ મિનિટ બેઠા બાદ સો પગલાં ચાલવું અને પછી ડાબે પડખે શય્યામાં સૂઈ જવું. (સુશ્રુત)

પરંતુ આજકાલ જમીને તુરત જ ઊંઘી જવાની ઘણાને ટવ પડેલી જોવામાં આવે છે. સુશ્રુતે ખાઈને શાંત રીતે બેસવાનું અને ડાબા પડખાભેર સૂઈ રહેવાનું કહ્યું છે—ઊંઘવાનું નથી કહ્યું. વૈદ્યરાજોની આ વામકુક્ષીનો આજે વિપર્યાસ થઈ ગયો છે. ખાઈને તુરત ઊંઘવાથી આયુષ્યની હાનિ થાય છે. હારીત કહે છે: "भुक्त्वा स्वप्नं न सेवेत सुस्थोऽपि असुखितो भवेत्" અર્થાત્ જમીને તુરત ઊંઘી જવાથી સારો માણસ પણ રોગી થાય છે.

આપણી હોજરી ડાબે પડખે આવેલી છે માટે ડાબે પડખે સૂવાથી આપણને આરામ લાગતાં જલદી ઊંઘ આવે છે. જમ્યા પછી જે આરામ ડાબા પડખે સૂવાથી મળે છે તે જમણે પડખે સૂવાથી કે છતાપાટ સૂવાથી નથી મળતો. અને 'ભુકત્વા રાજવદાસીત' ખાઈને બાદશાહની જેમ બેસવાનું એટલે કે તદ્દન નિશ્ચિંત થઈ, મનને એકાગ્ર કરી બેસવાથી પાચનક્રિયા સુધરે છે અને શાંત નિદ્રા માટે એકાગ્ર અને નિશ્ચિંત મન ખૂબ જ જરૂરી છે. ડૉ. અલેક્ઝાન્ડર રોબર્ટ બેલ એક જગાએ કહે છે: "કૂતરાની માફક ચાર કોળિયા ચાવ્યા ન ચાવ્યા અને પાણી સાથે ઉતારી ગયા, અને તરત કપડાં ચડાવી કામે દોડયા, એને આજે સભ્યતા સમજવામાં આવે છે. પણ અનેક રોગોનું મૂળ આ ટેવમાંથી જ નંખાય છે." ડૉ લાયર્ડ કહે છે કે બપોરની ઊંઘની ટેવ પાડયા પછી એક અઠવાડિયામાં જ રાતે ત્રણથી ચાર કલાકની ઊંઘ લેવાની

ટેવ પડી જશે અને એથી શરીર મજબૂત બનશે અને બુદ્ધિ પણ વધશે. આયુર્વેદના દીર્ઘદર્શી આચાર્યોના સૂર સાથે આધુનિક વિજ્ઞાન સૂર મિલાવી રહ્યું છે એ જાણ્યા પછીથી ઘણાને આનંદ થશે.

સૂતા પહેલાં શું કરવું જોઇએ?

૧ સૂતા અગાઉ મોં બરાબર સાફ કરવું, ખૂબ કોગળા કરવા. દાંતમાં કંઈ પણ ભરાઇ રહ્યું ન હોય એ જોવું.

૨ સૂતા પહેલાં હાથપગ ધોઈ નાખવા.

૩ સૂતા પહેલાં માનસિક શાંતિ રાખવી જોઇએ. ઇષ્ટદેવનું શાંત મનથી ધ્યાન ધરી સ્વચ્છ શય્યા ઉપર સૂઇ જવું.

૪ ખાઇને તુરત જ ન સૂઈ જતાં ખાધા પછી બેઅઢી કલાક પછી સુવું હિતાવહ છે. રાતના ભોજન પછી ધીરેધીરે એકાદ માઈલ ફરી અવાય તો ઘણું સારું. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે 'After supper walk a mile' અર્થાત્ રાતના વાળુ પછી એક માઇલ ચાલો.

૫ સૂતા અગાઉ એકાદ પ્યાલો પાણી પીવું આરોગ્યપ્રદ છે.

સૂવાનું સ્થાન

જે ઓરડામાં સૂવાનું હોય ત્યાં બીજો કંઈ સામાન રાખવો નહિ. ઓરડો એકદમ સ્વચ્છ હોવો જોઇએ. એ ઓરડામાં હવાની સારી આવજાવ હોવી જોઈએ. સૂવાનાં ઓરડાનાં બધાં બારી-બારણું ખુલ્લાં રાખવાં. પવનનો સૂસવાટો બહુ હોય અને છાતી ઉપર પવન આવતો હોય તો જે બારીમાંથી પવન આવતો હોય તે બારી બંધ કરવી. પરંતુ બારીબારણાં ખુલ્લાં રાખીને સૂવાથી

શરદી લાગી જવાની બીક રાખવાની કંઈજ જરૂર નથી. શરદીથી બહુ બીએ છે તેને જ શરદી બહુ થાય છે એ વાત યાદ રાખો. જે શ્રીમંતોનાં છોકરાંને ગરમ મોજાં અને મફલર અને સ્વેટરથી ઢાંકીને રાખવામાં આવે છે તે જ મોટે ભાગે શરદીના ભોગ થઈ પડે છે. શરદીથી ટેવાવું જોઈએ. ઠંડો પવન શરદી કરે છે એ વિચાર ઠીક નથી.

આપણા ગુજરાતમાં "વા તેટલા ઘા અને બફા તેટલા નફા"* એવી એક કહેવત પ્રચલિત છે. આ કહેવતે ખૂબ જ પાયમાલી કરી હશે—કરી છે એમ હું માનું છું. આને લીધે જ લોકો 'પેટી જેવાં ઘર' પસંદ કરતા થયા છે. આને લીધે જ રાત્રે બારીબારણાં બંધ કરીને સૂવાનું શીખ્યા છે. આ કહેવતના યોજકે

* આ કહેવતનું મૂળ સુશ્રુતમાં છે. સુશ્રુત (સૂ. સ્થા. ૨૦–૬)માં લખ્યું છેઃ

ब्रह्मचर्य निवातशयन उष्णोदक निशास्वप्न व्यायामश्चैकान्ततः पथ्यतमाः ।

અર્થાત્ બ્રહ્મચર્ય, નિવાતશયન, ઉષ્ણોદક, નિશાસ્વપ્ન અને વ્યાયામ—આ પાંચે ય પ્રાણીમાત્ર માટે ખૂબ જ હિતકર (પથ્યતમ) છે.

ઉષ્ણોદક—એટલે ગરમ પાણીએ સ્નાન કે ઉકાળીને પાણી પીવામાં લેવું. આ વિષે ખાસ ખુલાસો કરેલો નથી. પણ પાછલા ગ્રંથકારોએ ઊના પાણીએ નાવાના ફાયદા ગાયા છે તે પરથી અત્રે ઉષ્ણોદકનો અર્થ ગરમ પાણીએ સ્નાન એવો કરવો ઇષ્ટ છે. મને લાગે છે કે સુશ્રુતના વખતમાં દેશમાં ટાઢ સખત પડતી હશે એટલે જ 'નિવાતશયન' વાયુ વિનાના સ્થાનમાં સૂવાનું લખેલું હશે! અથવા cyclonic region (ઉત્કૃષ્ટ સંસ્કૃતિનું ઉદ્ભવ સ્થાન) ને લીધે નિવાતશયન ઉત્કૃષ્ટ હશે? વિદ્વાનો સમાધાન કરે તો સારું.

તોપના ગોળા જે નુકસાન ન કરી શકે તેથી યે વધારે ભયંકર ખાનાખરાબી કરી છે. નાનાંનાનાં ઘરોમાં પાંચસાત માણસ સૂઈ રહ્યાં હોય, ગ્યાસતેલનો દીવો બળી રહ્યો હોય અને બારી-બારણાં બધાં બંધ કરી દેવામાં આવ્યાં હોય! હવા કેટલી બધી ઝેરી થઇ જતી હશે? આ ઝેરી હવાના ઘૂંટડા—દમ બધાં લઈ રહ્યાં હોય છે. હિંદુસ્તાનમાં "બારીબારણાં ખુલ્લાં મૂકીને સૂઓ" એવાં મોટાં મોટાં પાટિયાં તૈયાર કરાવી હાથી ઉપર સવારી કાઢી લોકોને જાણ કરવાની ખૂબ જ જરૂર છે!

વેદોમાં જલચિકિત્સા, સૂર્યચિકિત્સા, આથર્વણી ચિકિત્સા એવી ભિન્નભિન્ન ચિકિત્સાપદ્ધતિઓ સાથે વાતચિકિત્સા પણ પ્રચલિત હતી. વાયુ (વાત) ચિકિત્સાનો અભ્યાસ કરનાર ઋષિનું નામ वातायन ऋषि. वातायन એટલે બારીબારણાં વગેરે પવનનાં આગમન-દ્વારો. આ પવનના નિર્ગમનદ્વારની મહત્તા જે મહર્ષિએ વર્ણવી તેનું નામ वातायन પડ્યું. ઘરની રચનામાં બારીબારણાંનું મહત્ત્વ જેવું તેવું નથી. વાયુની આવજાવવાળા ઘરમાં રોગો સંભવતા નથી. વાયુને 'अमृतनिधि' પણ કહેવામાં આવ્યો છે. વાયુને માટે "त्वहं विश्वभेषजः देवानां दूत" એવો શબ્દપ્રયોગ વેદોમાં વાપર્યો છે. ત્યારે શું આ 'દેવોના દૂત' વાયુનું આપણે બારીબારણાં બંધ કરી અપમાન કરીશું? રાજાના દૂતનું અપમાન નથી થતું તો પછી વાયુ જેવા 'દેવોના દૂત'નું અપમાન શે થાય? બારીબારણાં ખુલ્લાં મૂકીને સૂવાની ટેવ પાડો.

ચાદર સ્વચ્છ રાખવી. ઓશિકું પોચું રાખવું. ઓઢવાનું બહુ ભારે—વજનદાર—ન રાખતાં હલકું રાખવું. આખા દિવસનો પોશાક બદલી નાખી ધોયેલું વસ્ત્ર પહેરીને સૂઈ જવું. કદી ઊંધા માથે ન સૂવું "नावाक्शिराः शयीत" (સુશ્રુત). બને ત્યાં સુધી ડિલ તદ્દન ખુલ્લું રાખીને જ સૂવું હિતાવહ છે. શરદીની બીક

લાગતી હોય તો બંડી જેવું પહેરવું. પડખાભેર સૂઈ રહેવું સારું છે. કકડતી ટાઢમાં પણ માથે મોઢે ઓઢીને સૂઈ જવાની ટેવ ઘણી જ ખરાબ છે. હમેશાં મોંનો ભાગ ખુલ્લો જ રાખવો હિતાવહ છે.

ઊંઘ કોને નથી આવતી?

૧ જેનું મન કામમાં પરોવાયેલું રહેતું હોય તેમને ઊંઘ નથી આવતી.

૨ ઘરડા માણસોને ઊંઘ નથી આવતી. વૃદ્ધો સ્વભાવથી જ જાગનારા હોય છે.

૩ જે રોગોથી પીડાતા હોય, જેમને માથાનો દુખાવો રહેતો હોય—તેવાઓને ઊંઘ નથી આવતી.

૪ કેટલાકનો સ્વભાવ જ ઓછું ઊંઘવાનો હોય છે, અર્થાત્ કેટલાકની પ્રકૃતિ જ ઓછું ઊંઘવાની હોય છે.

૫ અતિ વાતવૃદ્ધિથી ઊંઘ નથી આવતી. જે વાતલ પ્રકૃતિના હોય તેમને ઊંઘ નથી આવતી. કફ પ્રકૃતિના માણસો ખૂબ ઊંઘનારા હોય છે. *

૬ ઘોંઘાટ—કોલાહલવાળા સ્થાનમાં બરાબર ઊંઘ નથી આવતી.

૭ ચિંતા, શોક, ભય, ક્રોધ, અતિ વ્યાયામ, ઉપવાસ અને કાર્યાસક્તિ—આ બધાં નિદ્રામાં ખલેલ પહોંચાડનારાં છે.

* एते एव च विज्ञेया निद्रानाशस्य हेतवः।
कार्यं कालो विकारश्च प्रकृतिर्वायुरेव च ॥ (चरक)

ઊંઘ ન આવતી હોય તો શું કરવું?

આજકાલ ઊંઘ ન આવતી હોય તો બ્રોમાઈડવાળી દવાઓ પીવામાં આવે છે. આથી તાત્કાલિક ઊંઘ તો આવી જાય છે પરંતુ આવી દવાઓના સતત સેવનથી સ્વાસ્થ્યને હાનિ પહોંચે છે. ઊંઘ માટે કોઈ પણ જાતની દવા લેવી એ કેવળ બેવકૂફી છે. ઊંઘ ન આવવાનાં કારણો ઉપર દર્શાવેલાં છે. કારણોનો ત્યાગ કરશો એટલે ઊંઘ આવવી જ જોઈએ.

ઊંઘ બરાબર ન આવતી હોય તેને સૂતી વખતે પગને તળિયે દિવેલ કે તેલ ઘસાવવું, પગચંપી કરાવવી, સ્નાન કરીને સૂવાની ટેવ પાડવી, મનપસંદ સુગંધી પદાર્થો સેવવા (ફૂલ, સેંટ, અત્તર ઇત્યાદિ), સંગીત સાંભળવું, સરસ પથારી રાખવી. ગંદી ચાદર અને ગંધાતાં, ડાઘાવાળાં ઓશિકાં મનને ગમતાં નથી અને મનને જે ન ગમે તે ઊંઘ ભંગ કરનારાં છે. સૂવાનું સ્થાન મનોરમ હોવું જોઈએ; ગરમીના દિવસોમાં પંખાનો પવન લેવો— આ બધાથી ઊંઘ સરસ આવે છે. રાતે પગને તળિયે તેલનું માલિસ કરવાથી આખા દિવસનો થાક ઊતરી જાય છે; ઘસઘસાટ ઊંઘ આવે છે અને આંખોનું તેજ વધે છે.* ચરક કહે છે કે આ પાદાભ્યંગથી તો સુકુમારતા, બલ અને પગની સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય છે, આંખો સારી થાય છે અને વાયુ શાંત થઈ જાય છે. જરૂર પ્રયોગ અજમાવવા જેવો છે.

* खरत्वं शुष्कतां रौक्ष्यं श्रमः सुप्तिश्च पादयोः ।
सद्य एवोपशाम्यन्ति पादाभ्यङ्गनिषेवणात् ॥
जायते सौकुमार्यं च बलं स्थैर्यं च पादयोः ।
दृष्टिः पसादं लभते मारुतश्चोपशाम्यति ॥
(चरक)

વળી, ઊંઘ ન આવતી હોય તેવાઓએ ખોરાકમાં શાઠી કમોદના ચોખા, દહીં, દૂધ, અને ઘીનો ઉપયોગ કરવો. બહુ રુક્ષ (લૂખો) ખોરાક ખાવાથી ઊંઘ નથી આવતી. ઊંઘ ન આવતી હોય તેવાઓ માટે દ્રાક્ષાસવ ચાર ઔંસ હિતાવહ છે. ટૂંકમાં, અભ્યંગ, ઉત્સાદન, સ્નાન, શાઠી કમોદ, દહીં દૂધ, ઘી, આસવ, મનઃસુખ, મનપસંદ સુગંધી પદાર્થો, મનોનુકૂલ સંગીત, પગચંપી, ચક્ષુઓનું તર્પણ, માથાનો લેપ (દશાંગ લેપ અથવા સુખડનો લેપ), વિશાલ અને મનોહર શય્યા, સરસ ઘર, વખતસર સૂઈ જવું—આ બધાં ગમે તે કારણથી નષ્ટ થઇ ગયેલી નિદ્રાને પાછાં લાવનારાં છે. ×

ઉપસંહાર

निद्रायत्तं सुखं दुःखं पुष्टिः कार्श्यं बलाबलम् ।
वृषता क्लीबता ज्ञानमज्ञानं जीवितं न च ॥
अकालेऽति प्रसंगाच्च न च निद्रा निषेविता ।
सुखायुषी पराकुर्यात्कालरात्रि रिवापरा ॥
सैवयुक्ता पुनर्युंक्ते निद्रा देहं सुखायुषा ।

× अभ्यङ्गोत्सादनं स्नानं ग्राम्यानूपौदका रसाः ।
शाल्यन्नं सदधि क्षीरं स्नेहो मद्यं मनःसुखम् ॥
मनसोऽनुगुणाः गन्धाः शब्दाः संवाहनानि च ।
चक्षुषस्तर्पणं लेपः शिरसो वदनस्य च ॥
स्वास्तीर्णं शयनं वेश्म सुखं कालस्तथोचितः ।
आनयन्त्याचिरान्निद्रां प्रनष्टा या निमित्ततः ॥
चरक सू. २१–५२ थी ५४

पुरुषं योगिनं सिद्धया सत्या बुद्धिरिवा गता ॥
चरक सू. २१ – ३६ थी ३८

અર્થ: સુખ, દુઃખ, પુષ્ટિ, કૃશતા, બલ અને કમજોરપણું, વાજીકરણ શક્તિ અથવા નપુંસકપણું, જ્ઞાન અને અજ્ઞાન, જીવન અને મૃત્યુ—આ બધું નિદ્રા ઉપર નિર્ભર છે. અકાલે (દિવસે સુઇ રહેવું અને રાત્રે જાગવું તે) નિદ્રાનું સેવન કરવું અથવા અતિ સુઇ રહેવું અથવા જરાપણ સૂઈ ન રહેવું (જાગરણ કરવું)—આ બધાં સુખ અને આયુષ્યનાં નાશ કરનાર છે—સાક્ષાત્ કાલરાત્રિ જ સમજી લ્યોને.

યોગ્ય પ્રમાણમાં નિદ્રાનું સેવન કરનાર મનુષ્યોને દેહ, સુખ અને આયુષ્યનો લાભ થાય છે; સાત્ત્વિક બુદ્ધિ અને સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

નિદ્રા ઉપર જ પુરુષત્વ અને ક્લૈબ્ય નિર્ભર છે એ ખાસ યાદ રાખવા જેવું છે. જ્ઞાન અને અજ્ઞાન, જીવન અને મૃત્યુ, પુષ્ટિ અને કૃશતા, બલ અને અબલ, સુખ અને દુઃખ નિદ્રા ઉપર નિર્ભર છે. અને સાચી ઊંઘ સત્ત્વગુણના ઉદ્રેક અને તમોજયથી પ્રાપ્ત થાય છે એ પણ ન ભુલાવું જોઈએ. તામસનો જય, સત્ત્વગુણનો ઉદ્રેક એટલે જ સાત્ત્વિક બુદ્ધિ અથવા તત્ત્વજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ અને તત્ત્વજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ સાથે જ સુખ અને દુઃખ, બલ અને અબલ, જીવન અને મૃત્યુ અવલંબેલાં છે. જે આચાર્યોએ નિદ્રાના આ લાભ જણાવ્યા છે તેમને વંદન હો. નિદ્રાદેવી! સૌભાગ્ય અને સત્ય બુદ્ધિ આપનાર ઓ ભૂતધાત્રિ! આ દુઃખી દેશનાં બાળકોના શિરે તારો કોમળ હાથ ફેરવ જેથી અમારાં દુઃખદારિદ્ર્ય જાય. ઓ ભૂતધાત્રિ! આ ગરીબ દેશનો તું જ એક આધાર છે! આવ, આવ, મા! આવ. તારા સ્પર્શમાં જ અમારી શાંતિ છે.

પ્રકરણ એકવીસમું

સંપ્રયોગ

" A moderate gratification promotes the secretions and the appetite for food, calms the restless passions, induces dreamless sleep, sharpens social feeling and adds a zest of life which makes one conscious that life is worth living."*

અર્થ : મધ્યમસરનો સંભોગ સ્વાસ્થ્યને હિતકર છે; એથી ઊંઘ સરસ આવે છે, ભૂખ સારી લાગે છે, નાડીયંત્ર શાંત બને છે, પાચનક્રિયા સુધરે છે. તોફાન પછી વરસાદ આવવાથી જેવી શાંતિ થાય છે તેવી જ શાંતિ રીતસરના સંભોગથી મળે છે. પ્રેમની ઉષ્મા શરીરની શક્તિના વ્યયને ભરપાઈ કરે છે અને હૃદયના ભાવોને જાગૃત કરી દંપતીજીવનમાં મીઠાશ ઉપજાવે છે.

शरीरे जायते नित्यं देहिनः सुरतस्पृहा ।
अव्यवायान्मेहमेदो वृद्धिः शिथिलता तनोः ॥

(भावमिश्र)

* Dr. J. L. Chandra, *The Law of Sexual Philosophy*, P. 115

અર્થ : પ્રત્યેક પ્રાણીમાત્રને હમેશાં મૈથુનની ઇચ્છા થાય છે. એ ઇચ્છાને સ્વાભાવિક તૃપ્તિ નથી મળતી તો પછી તેનાથી પ્રમેહ, મેદવૃદ્ધિ અને શરીરમાં શિથિલતા પ્રાપ્ત થાય છે.

કામશાસ્ત્રના એક લેખકે કહ્યું છે : "મારી આ પ્રવૃત્તિ પ્રાણીમાત્રના હિત માટે જ છે." × બીજા એક લેખકે કહ્યું છે: "કામ-શાસ્ત્રના વિષયમાં વિદ્વાનોએ કદી કુદૃષ્ટિ રાખવી ન જોઈએ". * ઈશ્વરદત્ત ગુપ્ત અંગોના જ્ઞાનનો પ્રકાશ સ્ત્રીપુરુષ માટે આવશ્યક છે.

દરેક વસ્તુનો અતિરેક ખરાબ છે. જનન અવયવોનો અતિ ઉપયોગ હાનિકર્તા છે, એનો હીનયોગ પણ તેટલો જ હાનિકર્તા છે; એનો સુયોગ (moderation) શરીરને સંરક્ષે છે. જનન અવયવોનો અતિયોગ એ જ આપણી અત્યારની હીન સ્થિતિનું સર્વથી પ્રબલ કારણ છે. સ્ત્રીપુરુષનો સંયમપુરઃસરનો સમાગમ ઉભય જાતિને સુખ અને શાંતિ આપનાર છે. આ સંયમના તટ તૂટતાં વિષયપ્રવાહ અનિયંત્રિત વેગે ગમેતેમ દોડે છે. સંયમના તટ વચ્ચે વહેતી કામસરિતા રમણીય લાગે છે.

સંસારી જીવનના આપણા પૂર્વજોએ, ત્રણ ઉદ્દેશો સ્વીકારેલા છે: ધર્મ, અર્થ અને કામ. જીવનની સંપૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવા માટે આ ત્રણેની જરૂર છે. આ ત્રણેય પુરુષાર્થો એકબીજાને આશ્રિત છે. જે કોઈ આ ત્રણમાંથી એકને જ વળગે છે તેને જીવનમાં શાંતિ મળતી નથી. ધર્મના એકદેશીય સેવનથી આપણા દેશમાં સાધુબાવાઓના રાફડા ફાટ્યા છે, અર્થના એકદેશીય સેવનથી પશ્ચિમની જીવનશક્તિસંપન્ન પ્રજાઓ મૃત્યુના મુખમાં પડવા લાગી

× सत्त्वोपकारपरमा हि ममाग्रपूजा ।

* बुधैर्विधेया न कुदृष्टिरस्मिन् । (नागरसर्वस्वम्)

છે, અને કામના એકદેશીય સેવનથી શરીરમાં જાણે આત્મા જ ન હોય એવો વ્યવહાર થવા લાગ્યો છે. આ ત્રિવર્ગસિદ્ધિ ઉપર જ વર્ણાશ્રમધર્મ અવલંબેલો છે

એક ચેતવણી

વાત્સ્યાયન તેના 'कामसूत्रम्' નામના ગ્રંથમાં લખે છે: "शरीरस्थितिहेतुत्वात् आहारसधर्माणो हि कामाः।" શરીરની સ્થિતિ માટે જેટલો આહાર ઉપયોગી છે તેટલો જ કામ પણ જરૂરી છે. પરંતુ આહાર અને કામ બન્નેની સરખામણી ઇષ્ટ નથી. અત્યારના કામશાસ્ત્રવેત્તાઓ પણ આમ જ માનતા જણાય છે, અને તેથી 'sexual appetite–' સંભોગભૂખ એવો શબ્દ પણ યોજાયો છે. પરંતુ આહાર સાથે સંભોગક્ષુધાની સરખામણી મને ઉચિત નથી લાગતી.

તંદુરસ્ત માણસને ભૂખ તો હમેશાં લાગે છે પરંતુ સંભોગ–ભૂખ હમેશ નથી જણાતી. હા, એટલું જરૂર સ્વીકારવું ઘટે છે કે દેહસ્થિતિ માટે જેમ આહારની જરૂર છે તેમ સંભોગની પણ જરૂર છે. પરંતુ આનો અર્થ કોઇ એવો ન કરે કે હમેશાં સંભોગ સાધવો એ સ્વાભાવિક છે. ખરી વાત તો એ છે કે જે સંપૂર્ણ નીરોગી છે તેમને હમેશાં રતિલાલસા ઉદ્દ્ભવતી જ નથી.

आयुष्मन्तो मन्दजरा वपुः वर्णबलान्विताः।
स्थिरोपचितमांसाश्च भवन्ति स्त्रीषु संयताः॥

(सुश्रुत)

અર્થાત્ દીર્ઘાયુષવાળા, જેમને ઘડપણ ઘણું જ ધીમે આવે છે એવા, શરીર, વર્ણ અને બલ જેમનાં સારાં છે એવા, અને સ્થિર અને ઉપચિત માંસવાળા પુરુષો સ્ત્રીસંપ્રયોગમાં ઘણા સંયમી હોય છે.

જેમ માણસ દુર્બળ વધારે તેમ તેની રતિલાલસા વધારે હોય છે. દુર્બળોની રતિલાલસા અનિયંત્રિત હોય છે.

અતિસંભોગનાં અનિષ્ટ પરિણામો

अतिस्त्रीसंप्रयोगाच्च रक्षेदात्मानमात्मवान् ।
शूलकासज्वरश्वासकार्श्य पाण्डवामयक्षयाः ॥
अतिव्यवायाज्जायन्ते रोगाश्चाक्षेपकादयः ॥ (सुश्रुत)

અર્થ : અતિસ્ત્રીસંપ્રયોગથી દરેક માણસે બચવું જોઈએ. અતિસહવાસથી શૂલ, ખાંસી, તાવ, દમ, કૃશતા, પાંડુરોગ, ક્ષય, અને આંકડી હિસ્ટીરિયા વગેરે રોગો થાય છે. (સુશ્રુત)

સંભોગક્રિયામાં નાડીયંત્રને ઘણું કામ બજાવવું પડે છે. ઉપરાઉપરીના સહવાસથી નાડીયંત્ર નબળું પડે છે અને પરિણામે સ્વાસ્થ્ય બગડે છે, હૃદય નબળું પડે છે, સાંધાઓ દુઃખે છે, માંસપેશિઓ પોચી પડે છે, આંખોનું તેજ ઘટે છે (આયુર્વેદમાં આંખના રોગીઓ માટે મૈથુનત્યાગની પરેજી જણાવી છે), આધાશીશી અને માથાના રોગો થાય છે અને આજકાલ જેને 'જનરલ ડેબિલિટી'ના નામથી ઓળખવામાં આવે છે તે અશક્તિ અને ધાતુક્ષીણતા જણાય છે. સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરિયા, ગર્ભાશયભ્રંશ, ગર્ભાશયની વક્રતા, ગર્ભાશયશોથ, ગર્ભાશયમાં અર્બુદ (કેન્સર) વગેરે રોગો થાય છે.

સંભોગ અંતર

ઘણાના મનમાં આ પ્રશ્નો ઊઠે છે. અઠવાડિયામાં કે મહિનામાં કેટલા વખત સંભોગ સાધવો? એ ઘણા યુવાનોના મનનો પ્રશ્ન

છે. કુરાન અઠવાડિયામાં એક વખતની છૂટ આપે છે, લ્યુથરે અઠવાડિયામાં બે વખતની છૂટ આપી છે, એથેન્સના સોલોમને મહિનામાં ત્રણ વખતની છૂટ આપેલી છે. આમ મહાપુરુષોના ભિન્નભિન્ન મતો છે.

त्रिभिः त्रिभिः अहोभिर्वा समीयात् प्रमदां नरः ।
सर्वेष्वृतुषु घर्मेषु पक्षात् पक्षात् व्रजेत् बुधः ॥

પરંતુ આ બધા કરતાં સુશ્રુત વિશેષ ઉદાર છે. સુશ્રુતે દરેક ઋતુમાં ત્રણત્રણ દિવસને આંતરે અને ગ્રીષ્મ ઋતુમાં પખવાડિયે પખવાડિયે સ્ત્રીસંભોગ સેવવાની સલાહ આપી છે.

ચરકે હેમંત અને શિશિર ઋતુમાં યથેચ્છ (प्रकामं च निषेवेत मैथुनं शिशिरागमे) અને ગ્રીષ્મ અને વર્ષા ઋતુમાં સ્ત્રીસમાગમથી તદ્દન અલગ રહેવાનું સૂચવ્યું છે.

વળી બન્ને આચાર્યોએ પૂર્ણિમા, અમાવાસ્યા, એકાદશી, ચૌદશ, આઠમ વગેરે તિથિઓમાં સંભોગ વર્જ્ય ગણાવેલો છે એ પણ ન ભુલાવું જોઇએ.

આધુનિક વિદ્વાનો આ નિયમોની અવહેલના કરે છે. એઓ જણાવે છે કે સ્ત્રી અને પુરુષના સ્વાસ્થ્ય, ઉત્સાહ અને બળ ઉપર અંતર—interval–નું માપ રાખવું જોઈએ. એને માટે ચોક્કસ નિયમો ન હોઇ શકે. જ્યારે સ્ત્રીપુરુષની શક્તિઓ તન્મનાટ કરી રહી હોય, આનંદનો અતિરેક અનુભવાતો હોય ત્યારે જ સંપ્રયોગ ઇષ્ટ છે. સાધારણ કાર્યો અમુક નિયમને વશવર્તી થઈ માણસો કર્યે જ જાય છે પણ આ કાર્યમાં અમુક ચોક્કસ નિયમો કામ નથી આવતા. ઉદ્દીપનો જાણ્યેઅજાણ્યે મળી જવાના અનેક પ્રસંગો આવે છે ત્યારે બધા નિયમોને બાજુએ

મૂકી તન્મનાટ તેનો રસ્તો શોધી લે છે. 'મદન-તૃણ-કુટીર'માં જ્યારે સ્મરાગ્નિ પ્રગટે છે ત્યારે ઉચિત અનુચિતનો વિચાર ભલ-ભલા ડાહ્યાઓને પણ નથી આવતો. 'મન્મથશાસ્ત્ર' પ્રેમ સિવાય બીજા કશાને જ ગણકારતું નથી. શાસ્ત્રકારોએ ઘણાએ પ્રતિબંધો મૂકયા છે, પણ પ્રેમભૂખ્યા માણસોએ તે બધાની રજ પણ પરવા કર્યા વિના પ્રિયતમાઓના યૌવનનો યથેચ્છ ઉપભોગ કર્યો છે. ઇતિહાસ અને ભૂગોળના સીમાડા આને લીધે ભુંસાયા છે, પ્રજાપ્રજાનાં રકતો આને લીધે ભેગાં થયાં છે—થઈ રહ્યાં છે.

સંભોગની અવધિ

સંકલ્પ (will-power) અને શક્તિ ઉપર જ સંભોગની અવધિ નિર્ભર છે. કેટલાક મનુષ્યોની સંભોગશક્તિ બહુ પ્રબલ હોય છે. જ્યારે કેટલાકની બહુ ઓછી હોય છે. લાંબા વખત સુધી સમાગમમાં પ્રવૃત્ત રહેનાર માણસ વધારે બળવાન હોય એ માન્યતા ભૂલભરેલી છે. આપણા સમાજમાં માણસ જેમ વધારે વખત 'ટકી' શકે તેમ તેનામાં 'કૌવત' વધારે એવી દોષિત માન્યતા પ્રચલિત છે. પરંતુ વરાહમિહિર તો કહે છે કે शीघ्रं मैथुनगामो दीर्घायु· अतोऽन्यथा अल्पायुः (અ. ૬૭. શ્લો. ૧૬) શીઘ્ર મૈથુન-ગામી નર દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવનાર હોય છે જ્યારે દીર્ઘ મૈથુનગામી (ઘણો વખત લેનાર) અલ્પાયુષી હોય છે. કૂવામાં હોય તો જ હવાડામાં આવે એ કહેવત સાચી લાગે છે. જેવો ભાવનો ઉદ્રેક અને જેવું સંકલ્પનું બળ તેવું ટૂંક અથવા લાંબા સમયમાં શુક્રનું વિસર્જન થાય છે. જેનામાં ભાવવશતા વિશેષ હોય, આનંદોર્મિનો વેગ પ્રબલ હોય તે શીઘ્રમૈથુનગામી હોય છે અને શીઘ્ર મૈથુનગામી હોવા છતાંય તે સ્ત્રીઓની ઇચ્છા પરિતૃપ્ત કરી શકે છે.

જેમ પુરુષને સંભોગના અંતમાં વીર્યસ્રાવ થાય છે તેમ સ્ત્રીઓને પણ એક જાતનો ઘાટો વીર્ય જેવો અલ્પ સ્રાવ થાય છે. બન્નેને

સાથે જ સ્રાવ થાય તેને કામશાસ્ત્રમાં "સહસ્રાવ" કહે છે અને સંભોગનો ખરો આનંદ આ સહસ્રાવ વિના સ્ત્રીપુરુષને પ્રાપ્ત થતો જ નથી. 'अन्ते तु नरवत्तासां त्रिस्टेः मूर्च्छना सुखम्।' (रति रहस्यम्)

આ સહસ્રાવ માટે, સંભોગ પહેલાં, સ્ત્રીની વિહ્વળતા વધે અથવા તેનું દ્રાવણ થાય એ માટે પુરુષોએ ચુંબન, આલિંગન ઇત્યાદિ ક્રિયાઓ અજમાવીને સ્ત્રીને મદવિહ્વલ બનાવવી જોઈએ. કારણકે જો તેમ નહિ થાય તો સ્ત્રીના ભાવની શાંતિ પુરુષ નહિ કરી શકે. પુરુષનો પ્રચંડ આવેશમાં આવી જઇ વીર્યસ્રાવ જલદી થઇ જાય છે જ્યારે સ્ત્રીઓ સ્વાભાવિક રીતે ચિરવેગવાળા પુરુષો પસંદ કરે છે આટલા માટે સંભોગ પહેલાં સ્ત્રીને મદવિહ્વળ બનાવવા ચુંબન, આલિંગન, નખક્ષત ઇત્યાદિને કામશાસ્ત્રમાં સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. કામશાસ્ત્રના જ્ઞાન વિના સ્ત્રીપુરુષ ખરું સંસારસુખ ભોગવી શકતાં જ નથી.

घृतक्षीराशनो निर्भीः निर्व्याधिः नित्यगो युवा ।
संकल्पप्रवणो नित्यं नरः स्त्रीषु वृषायते ॥

(चरक चि. २–१९)

ઘી અને દૂધનો યથેચ્છ આહાર કરનાર, જરા પણ બીક કે સંકોચ વિના (મનમાં બીક કે સંકોચ હશે તો ગમે તેવો મજબૂત માણસ પણ સ્ત્રીને સંતોષી નહિ શકે.) સંકલ્પ કરીને જે પુરુષો સ્ત્રીગમન કરે છે તે અવશ્ય સ્ત્રીઓને સુખ આપે છે અને પોતે પણ સુખાનુભવ કરે છે.

કેટલાક યાદ રાખવા લાયક નિયમો

૧ न प्रर्वसु स्त्रियं गच्छेत्—ચૌદસ, આઠમ, અમાવાસ્યા, પૂર્ણિમા, એકાદશી અને બીજા માંગલિક દિવસોએ સ્ત્રીગમન કરવું નહિ.

૨ રજસ્વલા સાથે કદી સંભોગ ન કરવો. રજસ્વલા સાથે સંભોગ સાધવાથી દૃષ્ટિ, આયુષ્ય અને તેજનો નાશ થાય છે અને અધર્મ થાય છે એમ સુશ્રુત કહે છે.

૩ બહુ સ્ત્રીસંગથી દૂર રહેવું સ્વાસ્થ્ય માટે હિતકર છે. વીર્યની કિંમત જે સમજે છે તે અતિયોગ કદી ન કરે.

૪ રોગગ્રસ્ત સ્ત્રીઓ સાથે કદી સંભોગ ન કરવો. ચાંદી, પરમો, તાવ, કોઢ, ક્ષય, દમ ઇત્યાદિ રોગોવાળી સ્ત્રી સાથે સંભોગ કરવાથી સ્ત્રીને તો નુકસાન થાય છે જ, પુરુષને પણ નુકસાન થાય છે.

૫ જે સ્ત્રીનું રૂપ સારું ન હોય, આચરણ સારાં ન હોય, જે દુષ્ટ વ્યવહારમાં રત રહેતી હોય—તેવી સ્ત્રીઓથી હમેશાં દૂર રહેવું આરોગ્યપ્રદ છે. જે વાત સ્ત્રીઓ વિષે તે જ વાત પુરુષો વિષે પણ સ્ત્રીઓ સમજી લે.

૬ જે સ્ત્રી પુરુષસંયોગની ઇચ્છાવાળી ન હોય અથવા જે અન્ય પુરુષની કામનાવાળી હોય તેની સાથે સંભોગ ન કરવો.

૭ સંધ્યાકાળ વખતે સંભોગ વર્જ્ય છે. બ્રાહ્મમુહૂર્ત અને સાયંકાળ—બન્ને વખત સંભોગ માટે વર્જ્ય છે.

૮ અપવિત્ર સ્થિતિમાં સંભોગ વર્જ્ય છે.

૯ વાજીકરણ ઔષધ ખાધા સિવાય સ્ત્રીસહવાસ ન કરવો. ઘી, દૂધ, માખણ, ઇંડાં, માંસ આ બધા પદાર્થો વાજીકરણ છે. વિદારીકંદ, આંબળાં, કૌચાં જેવી દવાઓ પણ વાજીકરણ છે. જે વસ્તુના સેવનથી પુરુષમાં વાજી એટલે ઘોડા જેટલું બલ અથવા વેગ પ્રાપ્ત થાય તેનું નામ વાજીકરણ.

૧૦ પ્રબલ સંભોગેચ્છા વિના કદી સ્ત્રીસંસર્ગ ન કરવો. ઉપવાસ કર્યો હોય ત્યારે, બહુ ખાધું હોય ત્યારે, વિષમસ્થિતિમાં રહીને, પેશાબ કરી આવ્યા વિના—કદી સંભોગ ન કરવો.

૧૧ મહેનત કરીને તુરત જ, કસરત કરીને અને ઉપવાસક્લાન્ત સ્થિતિમાં સંભોગ ન કરવો જોઇએ

૧૨ એકાંત સ્થાન સિવાય કદી સ્ત્રીસહવાસ ન સાધવો.

૧૩ કુમારીગમન સર્વથા નિષિદ્ધ છે.

૧૪ અન્ય સ્ત્રીઓની કદી પણ ઇચ્છા ન કરો, તેમને સ્પર્શ પણ ન કરો. પરસ્ત્રીગમન જેવું અનારોગ્યકર બીજું એકેય નથી. નીતિ, ધર્મ અને આરોગ્ય—બધી દૃષ્ટિથી તે ખરાબ છે. ભગવાન મનુ કહે છે:

नहीदृशमनायुष्यं लोके किंचन विद्यते ।
यादृशं पुरुषस्येह परदारोपसेवनात् ॥

અર્થાત્, પરસ્ત્રીગમન જેવું પુરુષને માટે આ જગતમાં બીજું એકેય 'અનાયુષ્ય'—આયુષ્યનાશ કરનારું કાર્ય નથી.

૧૫ ગર્ભિણી સાથે સહવાસ ન કરવો જોઈએ. ચોથા મહિના

સુધી નભાવી લેવાય પણ પછી તો ન જ થવો જોઇએ. એથી ગર્ભને નુકસાન થાય છે, પ્રસવ વખતે પીડા થાય છે.

૧૬ સંભોગ વખતે સ્ત્રી સાથે ગમે તેવાં આસનો ન અજમાવતાં ઉત્તાન (ચતી) સ્થિતિ જ સાચવવી.

૧૭ અયોનિમાં (બકરી, ઘોડી, ગધેડી ઇત્યાદિ) કદાપિ મૈથુન ન કરવું.

૧૮ દિવસે કદાપિ મૈથુન ન કરવું. મૈથુન માટે રાતનો વખત જ ઉત્તમ છે. સંભોગજન્ય શ્રમ પછી શાંતિ જોઇએ તે રાત્રે જ મળે, દિવસે ન મળે.

૧૯ અતિ સ્ત્રીસહવાસથી ક્ષય, દમ, હિસ્ટીરિયા, કૃશતા વગેરે ઘણા રોગો થાય છે. જેમ બને તેમ ઓછામાં ઓછો સંયોગ સાધવો હિતાવહ છે. વીર્ય એ અતિ કીમતી પદાર્થ છે. વીર્યમાં ફૉસ્ફરસ, કૅલ્સિયમ અને બીજા જીવનોપયોગી પદાર્થો છે.

૨૦ આયુષ્યરક્ષા માટે મિતયોગ સાચવો. અતિયોગ ભયંકર છે.

૨૧ ખોરાક, પોશાક, કેશકલાપ, હાવભાવ, સુગંધી પદાર્થો, મનોહર સ્થાન, મિષ્ટવાણી—આ બધા સાથે કામને સંબંધ છે એ ન ભૂલવું જોઇએ.

૨૨ સંભોગ બાદ જનનેન્દ્રિય ઠંડા પાણીથી ધોઈ નાખી, પેશાબ કરી આવી, ઠંડું જલ કે દૂધ પીને સુંદર શય્યામાં સૂઈ જવું.

૨૩ દંપતીએ પૃથક્ શય્યા રાખવી—એ આરોગ્ય માટે હિતકર છે.

૨૪ ગૃહસ્થજીવનમાં સુખ મેળવવું હોય તો સારાં ગૃહ, સારો ખોરાક, પૈસાટકા—જરૂરી છે. ભૂખડી બારસો માટે

ગૃહસ્થાશ્રમ છે જ નહિ. સ્ત્રી મેળવવા માટે લાયકાત જોઈએ. જે સમાજમાં સ્ત્રી મેળવવી રમત જેવું છે તે સમાજમાં સુંદર બુદ્ધિવાન પ્રજા કદી પાકે જ નહિ.

૨૫ વેશ્યાગમનનાં પરિણામો ટાંકી અને પરમિયો છે એ યાદ રાખજો. એક વખત ચેપ લાગ્યો કે સાત પેઢીને ખરાબ કરશો. તમારા તેમજ તમારી સાત પેઢીના કલ્યાણ માટે વેશ્યાગમનનો વિચાર સ્વપ્ને પણ રખે કરતા. પુરુષની લોલુપતામાં જ કુદરતે તેનો વિનાશ પણ ભરી રાખ્યો છે.

પ્રકરણ બાવીસમું

જીવનનિર્વાહ

એષણા ત્રણ જાતની છે: (૧) પ્રાણૈષણા, (૨) ધનૈષણા, અને (૩) પરલોકૈષણા. આ ત્રણ એષણા વગરનો મનુષ્ય શોધ્યો જડે એમ નથી. ઇહ અને પરલોક બન્નેમાં પોતાનું કલ્યાણ ઇચ્છનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિએ સાવધાન રહીને આ ત્રણેય એષણાઓ પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ.

પ્રાણૈષણા માટે દિનચર્યોક્ત નિયમોનું પાલન, યમનિયમ, ધ્યાનધારણા અને યોગ વગેરે સાધનો છે. પ્રાણની રક્ષા માટે સદા જાગ્રત રહેવું જોઇએ કારણ કે પ્રાણપરિત્યાગ એટલે સર્વસ્વનો ત્યાગ. આથી જ પ્રાણરક્ષા માટે, દીર્ઘાયુષ્ય માટે પ્રત્યેક વ્યક્તિએ પ્રયત્ન આદરવો રહ્યો.

બીજી એષણા ધનૈષણા. મહર્ષિ ચરક કહે છે કે: "न ह्यत पापात्पापीयोऽस्ति यदनुपकरणस्य दीर्घमायुः तस्मादुपकरणानि पर्येष्टु यतेत ॥" તદ્દન સાધનહીન માણસ બહુ વર્ષો જીવે એના જેવું બીજું દુઃખ નથી; માટે પ્રત્યેક મનુષ્યે સાધનસંપન્ન થવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. સાધન વિનાનું, ધનહીન જીવન જીવવું એના કરતાં તો મૃત્યુ સારું. જીવવું તો લહેરથી--પામરતાથી નહિ

કૃષિ (ખેતી), પશુપાલન, વાણિજ્ય (વેપાર) અને રાજાની નોકરી—આ ચાર ધન કમાવવાનાં સાધન છે. આ સિવાય પણ જે સાધનોની સત્પુરુષો નિંદા નથી કરતા (सतामविगर्हितानि कर्माणि) એ તમામ સાધનોના ઉપયોગથી ધન મેળવી જીવનનિર્વાહ ચલાવવામાં વાંધાભર્યું કશું જ નથી.

પતંજલિ એક જગાએ કહે છે કે 'सत्यानृत च मिथुनीं-कृत्य प्रवृत्तोऽयं लोकव्यवहार:' અર્થાત્ આ જગતના લોકવ્યવહારમાં સત્ય અને અસત્યનો ભેગ ચાલી રહ્યો છે. વેપારમાંય અસત્ય ઘૂસી ન જાય એ ખાસ જોવાનું રહ્યું છે. દરેક વેપારમાં અમુક નફો તો રાખવો જ પડે છે, અને તે ન્યાય્ય છે. એક આનાના માલ ઉપર અમુક આનીનો નફો લેવાય ત્યાં સુધી તે યોગ્ય ગણાય—નિભાવી લેવાય; પણ એક આનાનો માલ જ્યારે એક રૂપિયે વેચાય ત્યારે તે ચોખ્ખો અધર્મ જ લેખાય. હથોટી કે આવડતને લીધે માલની કિંમતમાં અમુક અંશે ફેર પડે જ પરંતુ 'આખું યે કોળું શાકમાં' જાય તો તે ચોખ્ખો અન્યાય જ ગણાય.

પ્રત્યેક મનુષ્ય સમાજનું અંગ છે. મોચી, કુંભાર, લુહાર, સુથાર, ઘાંચી, મજૂર, વેપારી, ડૉક્ટર અને વકીલ વગેરે બધા જ સમાજનાં અંગો છે. સમાજને આ બધાની જરૂર પડે છે. મહેનત-મજૂરી કરી બધા સમાજને વસ્તુઓ પૂરી પાડે છે. એ વસ્તુઓ ઉપર અમુક નફો ચડાવવામાં વાંધો નથી, પણ ખરાબ માલ આપી એકના આઠગણા દામ કરવામાં જરૂર વાંધો છે. સમાજનો એ વ્યક્તિદ્રોહ કરે છે. લોભી વૃત્તિ સમાજમાં લોભનાં બીજ વાવે છે અને તેને લીધે નીચ ઇર્ષ્યા, અદેખાઈ અને હરીફાઇ વધે છે. ચોતરફ આજકાલ જે કલહ, વેપારની હરીફાઈ, હડતાલ ઉપર હડતાલો વગેરે જોવામાં આવે છે તેના મૂળમાં આવી લોભવૃત્તિ જ છે. લોભથી આત્મા હણાય છે, ધર્મ હણાય છે, અભિમાન અને વિલાસો પોષાય છે.

જીવનનિર્વાહ માટે ધનની જરૂર છે, પરંતુ ધન માટે જીવન નથી એ યાદ રાખવું જોઇએ. આજકાલ ઘણાખરા પૈસા માટે જ જીવી રહ્યા છે. ધનને જ જીવનનું સર્વસ્વ માનવામાં આવે છે. રાતદિવસ ધનોપાર્જનમાં જ ચિત્તની વૃત્તિ પરોવાયેલી રહે છે. જગતને આજે ધનસંન્નિપાત લાગુ પડ્યો છે. જગતમાં આજે ચોતરફ જે ધમપછાડા અને ઘૂરકાઘૂરકી જણાય છે તે આ ધન-સંન્નિપાતનું જ એક ચિહ્ન છે.

धत्ते धारयते चेदमेतस्मात् कारणात् धनम् ।

જે દ્રવ્ય આપણને ધારી રાખે છે, નભાવે છે તેનું નામ ધન. ધન એ મહાબલ છે. ધનહીન રહેવું એ મોટામાં મોટું દૂષણ છે.[૧] ધનથી જ પ્રતિષ્ઠા અને ગૌરવ પ્રાપ્ત થાય છે. યુધિષ્ઠિર કહે છે:

धनमाहुः परं धर्मः धने सर्वं प्रतिष्ठितम् ।
जीवंति धनिनो लोके मृता ये त्वधनाः नराः ॥
(महाभारतः उद्योगपर्व)

પરંતુ ધન એ જ જ્યારે જીવનનું સર્વસ્વ બની જાય છે ત્યારે એ જ ધન આપણા માટે બાધક નીવડે છે. કુટુંબનો નિર્વાહ સારી રીતે થઇ શકે એટલું ધન કાળાંધોળાં કર્યા વિના જો મળતું હોય તો બસ છે. ગમે તેવાં કૂડકપટ કરી ધન મેળવી નામના મેળવવી એના કરતાં તો મરવું સારું છે. જે ધન આપણા મનની

* વિદુલા પોતાના પુત્રને કહે છે: ‘दारिद्यमिति यत्प्रोक्तं पर्याय मरणं हितत्’ (ઉદ્યોગપર્વ, ૧૩૪–૧૩.) દારિદ્ય એ મરણનો પર્યાય (બીજું નામ) છે.

શાંતિને હરે, આપણા ચારિત્ર્યને ભ્રષ્ટ બનાવે, આપણી નૈતિક અધોગતિ કરે અને આપણા અંતરના અવાજને હણે તેવું ધન મેળવવા કરતાં તો ભીખ માગીને ખાવું સારું છે. જે રસ્તે આપણે ધન કમાઈએ તેથી જો આપણા મનને આઘાત પહોંચતો હોય, આપણી માનસિક શાંતિને ખલેલ પહોંચતી હોય તો એ રસ્તો ત્યજી દેવો ઘટે. ધનના કરતાં જીવન વધુ કીમતી છે. જીવનને માટે ધન છે, નહિ કે ધન માટે જીવન. ધન ગૃહસ્થાશ્રમને શોભાવે છે, મનુષ્યના આત્માને આનંદ આપી શકે છે, પરંતુ અધર્મથી મેળવેલું ધન તો માણસને સુખેથી સૂવા પણ દેતું નથી. આપણે આપણી જરૂરિયાતો ખૂબ જ વધારી મૂકી છે. આ જરૂરિયાતો મેળવવા વધુ ધન જોઈએ છે. ધન મેળવવાનાં સાધનો આપણી પાસે બહુ રહ્યાં નથી. પરિણામે, મનમાં એક જાતનો અસંતોષ રહ્યાં જ કરે છે. સાદું જીવન જીવવાનું ભૂલી જઈ આપણે અલ્પને માટે મહાનનો ભોગ આપ્યો છે. પરિણામે, દેહ અને દેહીના મંદવાડ જણાય છે.

આજકાલ લોકોને એકદમ પૈસાવાળા થવાની લગની લાગેલી છે. સટ્ટો, જુગાર અને આંકફરકમાં લોકો પાયમાલ થવા બેઠા છે. ભણેલાઓ અને અભણ બન્નેની આ સ્થિતિ છે. આ સ્થિતિમાં આરોગ્ય, નીતિ અને ચારિત્રની આશા શી રીતે રખાય? મનની શાંતિ જોખમમાં છે અને એને પરિણામે માનવસમાજ અનેક રોગોનો ભોગ બન્યો છે.

लोभः प्रज्ञानमाहंति प्रज्ञा हन्ति हता ह्रियम् ।
ह्रीर्हता बाधते धर्मं धर्मो हन्ति हतः श्रियम् ॥
श्रीः हता पुरुषं हन्ति पुरुषस्याधनं वधः ।
अधनाद्धि निवर्तन्ते ज्ञातयः सुहृदो द्विजाः ॥

લોભથી પ્રજ્ઞા હણાય છે, પ્રજ્ઞા હણાતાં હ્રી હણાય છે, હ્રી હણાતાં ધર્મ હણાય છે, ધર્મ હણાતાં શ્રી એટલે લક્ષ્મી હણાય છે;

લક્ષ્મી હણાતાં પુરુષ હણાય છે. અધન—ધન વિનાનો પુરુષ મરેલા જેવો જ છે. ધનહીન માણસો પાસે સગાંવહાલાં, મિત્રો અને ઉત્તમ બ્રાહ્મણો આવતાં નથી. (ઉદ્યોગ પર્વ, મહાભારત)

આમ જેને માટે માણસ લોભી બને છે તે લોભ જ તેનું નિકંદન કાઢે છે.

ટૂંકમાં, ખૂબ જ શ્રમ કરી--પરસેવો ઉતારી—પૈસો મેળવવો ઇષ્ટ છે. ગાદીતકિએ પડી રહી વ્યાજે પૈસો ફેરવીને શેખી જીવન ગાળવામાં નથી મોટાઈ કે નથી મહત્તા. શ્રમજીવીઓનાં જીવન ધન્ય છે. શ્રમજીવીઓનો જમાનો ચાલ્યો આવે છે. કાંડાંબાવડાં જેનાં સાબુત હશે તે જ હવે જીવવાનો છે. શરીર ખડતલ બનાવ્યું હશે તો મનુષ્ય પથ્થરમાં લાત મારી ધન પ્રાપ્ત કરી શકશે. મજૂરી કરી મેળવેલો એક પૈસો હરામના એક રૂપિયા કરતાં વધુ પ્યારો લાગે છે.

ધનનો સંગ્રહ અમુક અંશે ઇચ્છવાયોગ્ય છે. પરંતુ અતિ ધનસંગ્રહ એ એક જાતની આફત છે—દુષ્ટ લોભ છે. ઇશ્વરે જેને ધન આપ્યું હોય તેણે તેનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો જોઇએ. દાન, ભોગ અને નાશ—પૈસાની આ ત્રણ ગતિ છે. જે નથી આપતો કે નથી ભોગવતો તે ત્રીજાને માટે જ કમાય છે. ધન-સંચયવૃત્તિ અસામાજિક છે.

અતિ કરકસર અને અતિ ઉડાઉપણું—બન્ને ખરાબ છે. મિતયોગ હિતાવહ છે.

જુવાનોએ પૈસાપૈસા કરી હાયવરાળ કાઢવાની જરૂર નથી. આત્મવિશ્વાસવાળો નવજુવાન કદી ભૂખ્યો રહેતો નથી.

પ્રકરણ ત્રેવીસમું

ઋતુચર્યા

ઋતુઓ ૭ છે: વર્ષા, શરદ્, હેમન્ત, વસંત, ગ્રીષ્મ, અને પ્રાવૃટ્. કેટલાક પ્રાવૃટ્‌ને બદલે શિશિરઋતુ ગણાવે છે. પ્રાવૃટ્ એટલે જેમાં વરસાદ સારી રીતે થાય એ ઋતુ. વર્ષાઋતુ પ્રાવૃટ્ પછીથી આવે. આ ઋતુભેદનું કારણ પ્રાચીન આચાર્યોએ નીચે મુજબ આપેલું છે. ગંગાની દક્ષિણે વરસાદ વિશેષ થાય છે માટે તે ભાગમાં —દક્ષિણ તરફ—પ્રાવૃટ્ અને વર્ષા બન્ને ઋતુઓની કલ્પના થયેલી છે. જ્યારે ગંગાના ઉત્તર કિનારા ઉપર ઠંડી બહુ પડે છે એટલે તે તરફ હેમન્ત અને શિશિર એમ બે ઋતુઓ ગણવામાં આવે છે.

વર્ષા—ભાદરવો, આસો.	વસંત—ફાગણ અને ચૈત્ર.
શરદ્—કારતક અને માગસર.	ગ્રીષ્મ—વૈશાખ અને જેઠ.
હેમન્ત—પોષ અને મહા.	પ્રાવૃટ્—આષાઢ, શ્રાવણ.

રાશિ પ્રમાણે ઋતુક્રમ નીચે પ્રમાણે છે:

ગ્રીષ્મ—મેષ અને વૃષ.	શરદ્—તુલા અને વૃશ્ચિક.
પ્રાવૃટ્—મિથુન અને કર્ક.	હેમન્ત—ધનુર્ અને મકર.
વર્ષા—સિંહ અને કન્યા.	વસંત—કુંભ અને મીન.

આમ એક વર્ષની ૭ ઋતુઓ. આ ૭ ઋતુઓમાં ત્રણત્રણ ઋતુઓના પાછા બે વર્ગ પાડવામાં આવ્યા છે. એક વર્ગને ઉત્તરાયન અથવા આદાનકાલ અને બીજા વર્ગને દક્ષિણાયન અથવા વિસર્ગકાલ કહેવામાં આવે છે. અર્થાત્ શિશિર, વસંત અને ગ્રીષ્મ આ ત્રણ ઋતુઓને આદાનકાલ, અને વર્ષા, શરદ્ અને હેમન્ત ઋતુઓને વિસર્ગકાલ કહેવામાં આવે છે. આદાનકાલ અથવા ઉત્તરાયનમાં તાપ સખત પડે છે અને તાપને લીધે સૂર્યનાં પ્રતપ્ત કિરણો દ્વારા જગતનો સ્નેહ શોષાય છે, વાયુ તીવ્ર અને રુક્ષ થાય છે; અને શિશિર, વસંત અને ગ્રીષ્મમાં અનુક્રમે રુક્ષતા ઉત્પાદન કરી, રુક્ષ એવા રસો—તિક્ત, કષાય અને કટુ—ને વધારીને મનુષ્યોના બલનું હરણ કરે છે, અર્થાત્ ઉત્તરાયનમાં મનુષ્યોનું બલ ઓછું થાય છે.

વર્ષા, શરદ અને હેમન્ત એ ત્રણ ઋતુઓમાં સૂર્ય દક્ષિણાભિમુખ થાય છે એટલે સૂર્યની ગરમી ઓછી થયેલી હોય છે, ડહોળાયેલાં પાણી શાંત અને સ્વચ્છ થયેલાં હોય છે, ચંદ્રમાની શીતતા વધેલી હોય છે અને અરુક્ષ અર્થાત્ સ્નિગ્ધ એવા રસો—અમ્લ, લવણ, મધુર—વધે છે. આ ઋતુઓમાં યથાક્રમે મનુષ્યોમાં બલવૃદ્ધિ થાય છે. વર્ષા કરતાં શરદ્માં અને શરદ્ કરતાં હેમન્તમાં બલની વૃદ્ધિ વિશેષ જણાય છે. અર્થાત્ હેમન્ત ઋતુમાં મનુષ્યોનું બલ ઉત્તમ પ્રકારનું હોય છે, જ્યારે ગ્રીષ્મ ઋતુમાં મનુષ્યોનું બલ ઓછામાં ઓછું હોય છે.

વર્ષા ઋતુમાં પાણી મલિન થયાં હોય છે, પૃથ્વી પરનો તમામ મલ એમાં મળેલો હોય છે, ઔષધિ અને અનાજ અલ્પ વીર્યવાળાં હોય છે, ભૂમિમાં ભેજ વ્યાપેલો હોય છે, શીત અને વાતથી જઠરાગ્નિ વિષ્ટબ્ધ થયેલો હોવાથી પિત્તનો સંચય આ ઋતુમાં થાય છે. વર્ષા પછી શરદ્ આવે છે એટલે શરદ્ઋતુમાં વાદળાં ખસી ગયાં હોય છે અર્થાત્ આકાશ મેઘહીન—સ્વચ્છ,

નિર્મળ થયેલું હોય છે, કાદવ લગભગ સુકાઈ જવા આવ્યો હોય છે. આ વખતે પિત્તના રોગો ખૂબ વધે છે. આથી જ શરદ્ ઋતુમાં પિત્તનો ઉપદ્રવ સર્વત્ર જણાય છે. આપણે અહીં ભાદરવો અને આસો ખરી રીતે શરદ્ ઋતુ છે, કારણ કે આ જ વખતમાં પિત્તનો ઉપદ્રવ ઠીકઠીક દશ્યમાન થાય છે. અર્થાત્ વર્ષામાં સંચિત થયેલું પિત્ત શરદ્‌માં કોપે છે.

કાલપરિણામ થકી હેમન્તઋતુમાં તમામ ઔષધિઓ પૂર્ણ વીર્યવાળી થયેલી હોય છે, પાણી પણ પ્રસન્ન, સ્નિગ્ધ અને અત્યંત ગુરુ થયાં હોય છે, ઠંડી ખૂબ પડતી હોય છે, ઠંડો પવન અને ઠંડી—બન્નેથી ઉપસ્તંભિત દેહ વિશેષ અન્નપાન માગે છે. ઠંડીથી બચવા માટે સ્નેહયુક્ત ખોરાક ખાવામાં આવે છે. આમ સ્નેહ, શૈત્ય અને ગુરુત્વથી કફનો સંચય આ ઋતુમાં થાય છે. આ સચય વસંત ઋતુમાં સૂર્યનાં કિરણોથી દ્રવીભૂત (પીગળે છે) થાય છે અને એથી જ આ વસંત ઋતુમાં કફના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. અર્થાત્ હેમન્તમાં સંચિત થયેલો કફ વસંતમાં કોપે છે.

એ જ ઔષધિઓ ગ્રીષ્મના પ્રખર તાપમાં નિઃસાર રુક્ષ અને અતિ લઘુ થાય છે. સૂર્યના તાપથી જે મનુષ્યોના દેહ શોષિત થયા હોય છે તે મનુષ્યો જ્યારે ઉપર્યુક્ત ઔષધિઓ અને અતિ લઘુ જલ ઉપયોગમાં લે છે ત્યારે રુક્ષ, લઘુ અને વિશદ ગુણયુક્ત વાયુ સંચિત થાય છે. આ સંચિત થયેલ વાયુ, પ્રાવૃટ્‌માં જલોપક્લિન્ન ભૂમિને લીધે, ભેજને લીધે, શીત વાત અને વર્ષાને લીધે વાતજન્ય વિકારો જન્માવે છે. અર્થાત્ ગ્રીષ્મમાં સંચિત થયેલ વાયુ પ્રાવૃટ્‌માં કોપે છે.

પિત્ત	કફ	વાયુ
સંચય—વર્ષાઋતુ	સંચય—હેમન્ત	સંચય—ગ્રીષ્મ
પ્રકોપ—શરદ્‌ઋતુ	પ્રકોપ—વસંત	પ્રકોપ—પ્રાવૃટ્
શમન—હેમન્ત	શમન—ગ્રીષ્મ	શમન—વર્ષા

ઉપર્યુક્ત વાત બરાબર યાદ રાખવી આવશ્યક છે. વાત, પિત્ત અને કફના દોષો કઈકઈ ઋતુઓમાં કોપાયમાન થાય છે એ જો જાણતા હોઈએ તો તે વખતે શું કરવું જોઈએ, એ આપણે સમજી શકીએ. શરદમાં પિત્ત પ્રકોપ પામે છે એટલે શરદ-ઋતુમાં પિત્ત શાંત કરે એવો આહારવિહાર યોજવો જોઈએ. વસંતઋતુમાં કફ પ્રકોપ પામે છે માટે કફ શાંત કરે એવો આહાર-વિહાર વસંતમાં યોજવો જોઈએ.

મધુર, અમ્લ અને લવણ રસો વાયુ જીતે છે; કષાય (તૂરો), મધુર અને તિક્ત (કડવો) પિત્ત જીતે છે; કષાય, કટુ (તીખો) અને તિક્ત કફ જીતે છે. વાયુની શાંતિ કરવા માટે મધુર, અમ્લ અને લવણ રસો યોજવા જોઈએ; પિત્તની શાંતિ માટે કષાય, મધુર અને તિક્ત રસો યોજવા જોઇએ; જ્યારે કફની શાંતિ માટે કષાય, કટુ અને તિક્ત એવા રસો યોજવા જોઈએ.

કફના રોગો માટે વમન (ઊલટી) ઉત્તમ ઉપાય છે, પિત્તના રોગો માટે રેચ ઉત્તમ ઉપાય છે, વાયુના રોગો માટે બસ્તિ ઉત્તમ ઉપાય છે.

વસંતમાં કફનું જોર વધુ હોય છે માટે તે પહેલાં વમન દ્વારા કફની શાંતિ કરવી જોઈએ, તેમ જ કષાય, કટુ (તીખા) અને તિક્ત (કડવા) એવા રસવાળા ભોજ્ય પદાર્થો ખાવા જોઈએ.

શરદમાં પિત્તનું જોર વધુ હોય છે માટે તે પહેલાં વિરેચન (જુલાબ) લઇ પિત્તની શાંતિ કરવી જોઈએ અને મધુર, તિક્ત અને કષાય એવા રસવાળા ખાદ્યપદાર્થો સેવવા જોઈએ.

વર્ષાઋતુમાં વાયુની વૃદ્ધિ થાય છે માટે તે અગાઉ બસ્તિથી

વાયુની શાંતિ કરવી જોઇએ અને મધુર, અમ્લ અને લવણ એવા રસવાળા ભોજ્યપદાર્થોનું સેવન કરવું જોઈએ.

પ્રાચીન આચાર્યો, દિવસના પહેલા પહોરમાં—પૂર્વાહ્નમાં—વસંત ઋતુનાં, મધ્યાહ્ન વખતે ગ્રીષ્મ ઋતુનાં, અપરાહ્નમાં પ્રાવૃટ્‌નાં, પ્રદોષ વખતે વર્ષાનાં, અર્ધરાત્રિ વખતે શરદ્‌નાં અને પ્રાતઃકાલમાં હેમન્તનાં લક્ષણો હોય છે એમ સૂચવે છે અને આ વાત ખરી લાગે છે. હેમંતમાં જેમ મનુષ્યોનું બલ અને સ્વાસ્થ્ય ઉત્તમ કક્ષાએ પહોંચેલું જણાય છે તેમ પ્રાતઃકાલમાં (પ્રત્યૂષસિ) મનુષ્યોનું બલ, સ્ફૂર્તિ, ઉત્સાહ ઓર જ જણાય છે. મધ્યાન્હમાં ગ્રીષ્મનાં લક્ષણો એટલે બલહાનિ, અનુત્સાહ વગેરે જણાય છે.

હેમંત અને શિશિર ઋતુની ચર્યા

હેમંતમાં શીત અનિલના સ્પર્શથી સંરુદ્ધ થયેલ અગ્નિ પ્રબલ થાય છે. જઠરાગ્નિ 'માત્રાદ્રવ્યગુરુક્ષમઃ' થાય છે અથવા ભારે પદાર્થો કે વત્તાઓછા પ્રમાણમાં ખાધેલા પદાર્થો પચીને હજમ થઈ જાય છે. આથી જ શિયાળામાં આપણે 'પાકો' ખાઇએ છીએ. કારણ કે પ્રબલ થયેલા જઠરાગ્નિને તેની જરૂર છે. બીજી ઋતુમાં સ્નેહયુક્તગુરુ ખાદ્યપદાર્થો નથી પચતા તે આ ઋતુમાં સહેલાઈથી પચી જાય છે આવે વખતે જો યોગ્ય ખાનપાનદ્વારા જઠરાગ્નિને ન સંતોષવામાં આવે તો પછી ધાતુઓને અને અન્ય રસોને જઠરાગ્નિ ખાય છે અને વાયુની વૃદ્ધિ થાય છે (ચરક, સૂ. અ. ૬). માટે આ ઋતુમાં મધુરરસ, અમ્લરસ, અને લવણરસવાળા ખાદ્ય પદાર્થો યોગ્ય પ્રમાણમાં સેવવા જોઇએ. વાયડી વસ્તુઓ આ ઋતુમાં ન ખાવી જોઇએ. સામો પવન, પ્રમિત આહાર અને ઉદમન્થ આ ત્રણનો આ ઋતુમાં ત્યાગ કરવો જોઇએ.

આ ઋતુમાં સીધુ (શેરડીનો રસ ઉકાળીને રાખી મૂકયો હોય તે) પીવો. દૂધ અને દૂધના અન્ય પદાર્થો, શેરડીની સાકર અને મિષ્ટ પદાર્થો, પ્રાણિજ વસા, તેલ અને નવા ચોખા—આવો ખોરાક આ ઋતુમાં ખાવો. હેમંતઋતુમાં હમેશાં ગરમ પાણી પીવામાં આવે તો આયુષ્યનો હ્રાસ થતો નથી.[1]

આ ઋતુમાં રાત લાંબી હોય છે એટલે વહેલું ઊઠવાની ટેવ પાડવી. શૌચ વગેરેથી પરવારીને વ્યાયામ (કુસ્તી કરવાથી આ ઋતુમાં શરીરને ઘણો લાભ થાય છે. 'नियुद्धं कुशलैः सार्धं' અર્થાત્ કુશલો સાથે કુસ્તી ખેલવાથી શરીર સરસ બને છે.) કરવો. પછી તેલ વડે શરીરનું સારી રીતે મર્દન કરાવવું. માથામાં પણ તેલ નાખવું. પછી ગરમ પાણીએ નહાવું. ગરમ કાળા રંગનાં વસ્ત્રો પહેરવાં. ભૂમિગૃહો કે ગર્ભગૃહોમાં રહેવું. ટૂંકમાં, ઠંડીથી બચવું. ઓઢવામાં ગરમ કામળીઓ અને કામળા કે રજાઇનો ઉપયોગ કરવો. અગરનો શરીરે લેપ કરવો.

લઘુ અને વાતલ અન્નપાનનો ત્યાગ કરવો.

હેમંત અને શિશિરનો સામાન્ય જ ક્રમ સમજી લેવો.

વસંતઋતુની ચર્યા

વસંતમાં ચોતરફ વનરાજિ પ્રફુલ્લી ઊઠી હોય છે. કિંશુક (ખાખરો), કમળ, બકુલ (બોલસરી), આંબો, અશોક, કર્ણિકાર

૧ हेमन्तेऽभ्यस्यतस्तोयमुष्णं चायुर्न हीयते । (चरक, सू. अ ६) આખો દિવસ ગરમ પાણી પીવાનો આદેશ છે એમ લાગે છે. પરંતુ આખો દિવસ ગરમ પાણી (હું ધારું છું ઉકાળેલું પાણી ઠંડું પાડીને પીવામાં આવે અને તે ધાતુનાં વાસણમાં રાખવામાં આવે તો બહુ ઠંડું નહિ લાગે) ન પીવાય તો સવારમાં વહેલા ઊઠીને અને રાત્રે જો પી શકાય તો સારું.

વગેરે વૃક્ષોથી વાતાવરણ મનમોહક થયું હોય છે. કોયલના ટહુકા અને ભ્રમરોના મત્ત ગુંજારવથી મનોહર ઉદ્યાનો ધ્વનિત થઈ રહ્યા હોય છે. દક્ષિણ દિશાનો મંદમંદ પવન વાતાવરણને ઓર જ ઉત્તેજિત બનાવી રહ્યો હોય છે.

ઠંડીને લીધે હેમંતમાં સંચિત થયેલો કફ વસંતની ઉષ્ણતાને લઈને કુપિત થઈને અનેક જાતના કફના રોગો જન્માવે છે. માટે કફને ઉત્પન્ન કરનાર તમામ ખાદ્યપદાર્થો—અમ્લ, મધુર અને લવણ રસો તેમજ સ્નિગ્ધ અને ગુરુ ખાદ્યપદાર્થો—નો ત્યાગ કરવો જોઈએ. ઊલટી(વમન)ઓ કરી નાખવી જોઈએ. સાઠી કમોદના ચોખા, જવ, મગ, નમારના ચોખા, કોદરા તેમજ પટોલ (પરવળ), વંતાક, કારેલાં વગેરેનાં શાક—આવો આહાર યોજવો જોઈએ. તીક્ષ્ણ, રુક્ષ (લુખ્ખો), કટુ (તીખો), ક્ષારયુક્ત, કષાય અને સહેજ ઉષ્ણ આવા રસવાળો ખોરાક તેમજ જવ, મગ અને મધ વાળો (यवमुद्गमधुप्रायं वसन्ते भोजनं हितम्) ખોરાક વસંત ઋતુ માટે હિતકર છે. ગુરુ (ભારે), અમ્લ (ખાટો), સ્નિગ્ધ અને મધુર (મિષ્ટાન્ન)–આ ખોરાક સદંતર ત્યજવો જોઇએ. દિવસે સૂવાનું આ ઋતુમાં બંધ કરવું જોઇએ. વ્યાયામ, માલિસ, ધૂમ્રપાન, તૈલગંડૂષ, અંજન અને કોકીલા પાણીથી સ્નાનવિધિ—આ બધાંનું વસંત ઋતુમાં પરિશીલન થવું જોઈએ.

वसन्ते भ्रमणं पथ्यम् (भा. .) અર્થાત્ વસંતઋતુમાં પરિભ્રમણ પથ્ય છે. વસંતના તાપમાં ફરવાથી કફ ઓછો થઈ જાય છે. ફાગણમાં ગેડીદડાની રમતો અને ધાણીદાળિયાનો ખોરાક જે પૂર્વજોએ યોજ્યો છે તેમની દીર્ઘદૃષ્ટિ પ્રત્યે આપણને માન ઉત્પન્ન થવું જોઇએ.

ચિત્રવિચિત્ર પુષ્પોથી સુશોભિત વૃક્ષોવાળાં વનઉપવનોમાં પ્રિયમિત્રો સાથે પ્રિયવાર્તા, ગોષ્ટીકથા વગેરે દ્વારા મધ્યાહ્નનો વખત પસાર કરવો એ સ્વાસ્થ્ય માટે હિતકર છે.

ગ્રીષ્મઋતુની ચર્યા

'પ્રચંડસૂર્યાતપતાપિતા મહિ' સર્વત્ર આગઆગ વરસાવી મૂકે છે. વસંતમાં કોપેલો કફ સૂર્યનાં તીક્ષ્ણાંશુથી ક્ષીણ થઇ જાય છે અને એની જગોએ વાયુ વધવા માંડે છે. ચરક કહે છે કે ગ્રીષ્મમાં સૂર્યનાં કિરણો જગતનો સાર પી જાય છે (मयूखैः जगतः सारं ग्रीष्मे पेपीयते रविः). આથી આ ઋતુમાં સ્વાદિષ્ટ, શીત, દ્રવ અને સ્નિગ્ધ એવાં અન્નપાન હિતકર છે. કટુ, તિક્ત —આ રસોનો આ ઋતુમાં ત્યાગ કરવો જોઇએ. વ્યાયામ બંધ કરી દેવો જોઈએ. સૂર્યના તાપમાં ભટકવાનું બંધ કરવું જોઇએ. સ્વાદિષ્ટ, ઠંડાં, મધુર પીણાં પીવાં જોઈએ. સાથવામાં સાકર નાખીને પાણી સાથે પી જવો. આ ઋતુમાં મદ્ય જરા પણ ન પીવું જોઈએ, અને પીવું જ હોય તો સ્વલ્પ અને બહુ જ પાણી નાખીને લેવું.

આ ઋતુમાં દિવસે સૂવામાં વાંધો નથી. દિવસના વખતે શીતગૃહમાં અને રાત્રિના વખતે ચંદ્રના પ્રકાશમાં અગાસીમાં સૂઇ રહેવું. ચંદન, વાળો વગેરે શીત દ્રવ્યોનો લેપ શરીરે લગાવવો. બપોર વખતે ખસના પંખા ઉપર પાણી છાંટી તે વડે પવન ખાવો. આ જમાનામાં વીજળીના પંખા ખવાય છે તે પણ ઠીક છે. ઉદ્યાનોમાં, સમર હાઉસ—શીતગૃહ—માં બપોરનો વખત પસાર કરવો. શીત જલ અને શીત ઉપચારો ખાસ પસંદ કરવા. કુન્દેન્દુધવલ શાલિ ચોખા જમવા. ગુલાબજળ અને બરાસ નાખીને સુંદર શીખંડ (રસાલા) જમવો. નવા ઘડામાં ભરેલું શીતલ જલ પીવું.

ગ્રીષ્મ ઋતુમાં મૈથુનનો નિષેધ છે એ યાદ રાખવું.

વર્ષાઋતુની ચર્યા

ગ્રીષ્મના પ્રખર તાપને લઈને જઠરાગ્નિ મંદ—દુર્બલ—થયેલો હોય છે. વર્ષાઋતુમાં પાણી અને પવન બન્નેના દોષને લઈને

તે વિશેષ મંદ બને છે. તપેલી જમીન ઉપર વરસાદ પડવાથી જમીનમાંથી જે ગરમાગરમ બાફ નીકળે છે તે ભૂબાષ્પથી, દૂષિત થયેલા પાણીથી, વાતાવરણમાં ભેજ હોય છે તેથી, અગ્નિબલ વિશેષ ક્ષીણ થાય છે અને વાયુ, પિત્ત, વગેરે કોપે છે. માટે આ ઋતુમાં જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્ત કરે એવાં, જલદીથી પચી જાય એવાં,[1] વાયુ ન કરે એવાં અન્નપાન લેવાં જોઇએ.

પીવાનું પાણી ઉકાળીને પીવું અથવા આકાશમાંથી જે જલ પડે છે તે (દિવ્ય જલ) ઝીલી લઈને પીવામાં લેવું.

દિવાસ્વપ્ન (દિવસે સૂઈ જવું તે), ઝાકળ, નદીનું પાણી, વ્યાયામ, તાપ અને વ્યવાય (સ્ત્રીસહવાસ)—આટલાનો વર્ષાઋતુમાં ત્યાગ કરવો.

આસવ, અરિષ્ટ, માહેન્દ્ર જલ (દિવ્ય જલ=distilled water) અથવા ઉકાળીને ઠંડું પાડેલું પાણી, કૂવાનું કે તળાવનું પાણી—આ દરેકમાં મધ નાખીને પીવું. વર્ષાઋતુમાં પીવાના પદાર્થોમાં, ભોજનમાં અને ખાંડની જગોએ જેમ બને તેમ મધ વાપરવું એ સ્વાસ્થ્ય માટે હિતાવહ છે.[2] કારણકે મધ એ વાતઘ્ન પદાર્થ છે.

વર્ષાઋતુમાં અમ્લ અને લવણ રસો તેમજ સ્નેહ (ઘી-તેલ વગેરે) વાયુની શાંતિ માટે સેવન કરવાં હિતાવહ છે. મધુર, અમ્લ અને લવણ રસયુક્ત પદાર્થો વાયુનો નાશ કરનાર છે.

१ भजेत्साधारणं सर्वमुष्मणस्तेजनं च यत् ॥
(वाग्भट)

२ पानभोजनसंस्कारान्प्रायः क्षौद्रान्वितान्भजेत् ॥
(चरक)

જવ, ઘઉં અને ભાત એક વર્ષનાં જૂનાં હોય તે જ ખાવામાં લેવાં. જાંગલ પશુપક્ષીઓના સુસંસ્કૃત રસો અને યૂષો (રાબ વગેરે) જઠરાગ્નિના સંરક્ષણ માટે સેવન કરવાં.

હલકાં અને શુદ્ધ વસ્ત્રો પહેરવાં. વાગ્ભટ કહે છે કે 'अपादचारी सुरभिः सततं धूपिताम्बरः' અર્થાત્ પગે ચાલીને ક્યાંઈ ન જવું અને ધૂપ આપેલાં સુગંધી સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરવાં. ભેજ વગરના સ્થાનમાં રહેવું. અંગમર્દન, સ્નાન, ગંધમાલ્ય (સુગંધી માલાઓ—ફૂલની—ધારણ કરવી)નું સેવન રાખવું.

શરદ્ઋતુની ચર્યા

શરદ્ ઋતુમાં પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે માટે તે વખતે મધુર, હલકાં (લઘુ), શીત અને સહેજ કડવાં તેમજ પિત્તને શાંત કરે એવાં અન્નપાન ઉપયોગમાં લેવાં જોઈએ. શાઠીચોખા, જવ, ઘઉં વગેરે જમવું. કડવી દવાઓથી સિદ્ધ કરી લીધેલું ઘી પીવું, કારણકે કડવા પદાર્થો પિત્તનો નાશ કરનારા હોય છે. પિત્તનું ઉત્તમ ઔષધ વિરેચન છે માટે બેત્રણ વખત સારો રેચ લઈ લેવો. ફસ ખોલાવવી (રક્તમોક્ષણમ્).

ચરબી, તેલ, ઝાકળ, ઉદક અને આનૂપ, માંસ, ક્ષાર, દહીં, દિવાસ્વપ્ન, સામો પવન—આટલાનો ત્યાગ કરવો.

દિવસે જે કૂવાનાં પાણી ઉપર સૂર્યનો તાપ પડતો હોય અને રાત વખતે જે પાણી ઉપર ચંદ્રની જ્યોત્સ્ના પડતી હોય એવા કૂવાનું પાણી પીવું આ ઋતુ માટે પરમ હિતકારી છે. આનું નામ 'હંસોદક.' શરદ્ઋતુમાં આવું પાણી (હંસોદક) એ ખરેખર અમૃત સમાન કાર્ય કરે છે. સ્નાન, પાન (પીવામાં) અને અવગાહનમાં આ જ પાણીનો ઉપયોગ કરવો. મોટા ચોરસ કૂવાઓ

હોય તેમાં આવી રીતે સૂર્યનો તડકો અને ચંદ્રનું અજવાળું પડી શકે.

સુંદર ફૂલોની માળાઓ ધારણ કરવી અને અતિ સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરવાં. રાત્રિએ ચંદ્રનાં કિરણોનો ઉપભોગ કરવો.

ઉપસંહાર

દરેક ઋતુમાં શું શું ત્યજવું જોઈએ અને શું શું સેવન કરવું જોઈએ તે ઉપર દર્શાવવામાં આવ્યું છે. કઈ ઋતુમાં કયો દોષ કોપે છે, તેનો સંચય ક્યારે થાય છે અને તે શાંત ક્યારે થાય છે વગેરે જાણીને યોગ્ય આહારયોજના થાય તો હાલ જે અનેક રોગો દેખા દે છે તે ન દે એમ મને લાગે છે. ઘણાખરા રોગોનું કારણ ગ્રામ્ય આહાર જ હોય છે. જે કોઈ આ વિધિ અનુસાર વર્તશે તે ઋતુકૃત ઘોર રોગોના કબજામાં કદી નહિ આવે એવી સુશ્રુતની શિખામણ સાથે હું આ પ્રકરણ બંધ કરું છું:

ऋतावृतौ य एतेन विधिना वर्तते नरः ।
घोरानृतुकृतान्रोगान्नाप्नोति स कदाचन ॥

(सुश्रुत उ. स्था. अ. ६४)

પ્રકરણ ચોવીસમું

આયુષ્યમાન થવાના ઉપાયો

મહાભારતના અનુશાસનપર્વમાં યુધિષ્ઠિર ભીષ્મપિતામહને પ્રશ્ન પૂછે છે: "પિતામહ! વેદમાં કહ્યું છે કે પુરુષનું આયુષ્ય સો વર્ષનું હોય છે અને સેંકડો પ્રકારના વીર્યવાળો થઇને પુરુષ જન્મે છે છતાં પુરુષો બાલ્યાવસ્થામાં જ શા માટે મરણ પામે છે? શું કરવાથી મનુષ્ય સંપૂર્ણ આયુષ્યમાન થઇ શકે છે? શું કરવાથી અલ્પ આયુષ્યવાળો થાય છે? કયું કર્મ કરવાથી તેને કીર્તિનો તથા લક્ષ્મીનો લાભ થાય છે? શું મનવચન તથા કર્મ વડે તપશ્ચર્યા કરવાથી, બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી, જપહોમ કરવાથી અથવા ઔષધોનું સેવન કરવાથી મનુષ્ય આયુષ્યમાન થાય છે? તે મને કહો."

આ પ્રશ્નનો ભીષ્મપિતામહ લંબાણથી ઉત્તર આપે છે. આપણે કેટલીક અગત્યની વાતો જ તેમાંથી લઇશું. આખું પ્રકરણ જોવાની ઇચ્છા રાખનારે મહાભારત જોવું.

ભીષ્મ કહે છે:

"આચારથી જ પુરુષનું આયુષ્ય વધે છે, આચારથી જ લક્ષ્મીવાન થવાય છે અને આચારથી જ આલોક અને પરલોકમાં કીર્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. દુરાચારી મનુષ્યોને આ જગતમાં દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થતું જ નથી. માટે પોતાનું કલ્યાણ ઇચ્છનાર પ્રત્યેક મનુષ્યે સદાચારી થવું. ધર્મનું લક્ષણ આચાર છે, સત્પુરુષોનું લક્ષણ ચારિત્ર્ય

છે અને તેવા સત્પુરુષોના સુયોગ્ય વર્તનને જ આચારનું લક્ષણ કહેવામાં આવે છે. (૬ થી ૯)

"જે લોકો ચારિત્ર્યહીન હોય છે, મર્યાદાને તોડનારા હોય છે અને નિત્ય હરકોઈ સ્ત્રી સાથે મૈથુન કરનારા હોય છે, તે પુરુષો અલ્પાયુષી હોય છે. (૧૨)

"ક્રોધનો ત્યાગ કરનાર, સત્યવાદી, પ્રાણીઓની હિંસા નહિ કરનાર, અસૂયારહિત અને નિષ્કપટી પુરુષ સો વર્ષ સુધી જીવી શકે છે. (૧૪)

"સવારમાં બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠીને ધર્મઅર્થનો વિચાર કરવો. ઊગતા અને આથમતા સૂર્યને કદી ન જોવો. ગ્રહણ સમયના તેમજ જળમાં પ્રતિબિંબિત થયેલા અને મધ્યાહ્નકાળે આકાશના મધ્ય ભાગમાં આવેલા એ સૂર્યને જોવો નહિ. હમેશાં સંધ્યા કરવી. નિત્ય સંધ્યા કરતા હતા એટલા જ કારણથી ઋષિઓ દીર્ઘાયુષી હતા. (૧૮)

"પારકાની સ્ત્રી સાથે કદી સંભોગ ન કરવો. પરદારાગમન જેવું બીજું અનાયુષ્ય (આયુષ્યનો હ્રાસ કરનારું) આ જગતમાં બીજું કંઈ જ નથી. સ્ત્રીઓના શરીરમાં જેટલાં રુંવાટાંનાં છિદ્રો હોય છે તેટલાં હજાર વર્ષો પર્યંત, તેઓની સાથે વ્યભિચાર કરનારા પુરુષો નરકનું સેવન કર્યા કરે છે. (૨૨)

"કેશપ્રસાધન (વાળમાં તેલ નાખવું, વાળ ઓળવા એ), આંખમાં અંજન આંજવું, દાતણ કરવું તથા દેવતાઓનું પૂજન આદિ કાર્યો દિવસના પ્રથમ ભાગમાં જ કરી લેવાં. (૨૩)

"બીજાએ પહેરેલા જોડા અને વસ્ત્ર કદી પહેરવાં નહિ. (૨૮)

"અમાસ, પૂનમ, ચૌદસ, આઠમ—આ તિથિઓએ કદી સ્ત્રીસહવાસ સાધવો નહિ. (૨૯)

"બીજાનાં મર્મસ્થાનોને પીડા થાય તેવાં વચનો બોલવાં નહિ, ક્રૂર વાક્યો બોલવાં નહિ, નીચ મનુષ્ય પાસેથી કોઈ પદાર્થ લેવો નહિ, જે વાણીથી બીજાને ઉદ્વેગ થાય તેવી રુક્ષ અને પાપી વાણી કદી બોલવી નહિ. વિદ્વાન પુરુષે બીજાના મર્મભાગમાં પીડા કરે એવાં વાણીરૂપી બાણો કદી છોડવાં નહિ. બાણોથી વીંધી નાખેલું તથા કુહાડાથી કાપી નાખેલું એક વન ફરીથી ઊગે છે પણ દુષ્ટવાણી રૂપી બાણોથી કરવામાં આવેલો મનુષ્યનો બીભત્સ જખમ કદી રુઝાતો નથી. (૩૨–૩૩)

"મલમૂત્રનો ત્યાગ કરી આવ્યા પછી, શેરીમાં જઈ આવ્યા પછી, સ્વાધ્યાય કરવાના સમયે તથા ભોજન કરતી વેળા હમેશાં પાદપ્રક્ષાલન (પગ ધોવા) કરવું."

आर्द्रपादस्तु भुञ्जानो वर्षाणां जीवते शतम्। (५२)

આ સાદો પણ સરસ નિયમ આપણા જીવનમાં સારી રીતે વણાઇ જવો જોઈએ. નાનાં બાળકોને આવી ટેવ પાડી હોય તો મોટપણે તે ટેવ કાયમ રહેશે.

"ઉત્તર દિશામાં અને પશ્ચિમ દિશામાં માથું રાખી સૂવું નહિ. પૂર્વ અને દક્ષિણ દિશા તરફ માથું રાખી સૂવું. (૪૮)

"કદી નાગા થઇને નહાવું નહિ. રાત્રે કદી નહાવું નહિ. (૫૧)

"સ્નાન કર્યા પછીથી વસ્ત્ર ધોવાં નહિ. મનુષ્યે સદા ભીનાં કપડાં ન પહેરવાં જોઈએ. (૫૨)

"રજસ્વલા સ્ત્રી સાથે કદી સંભાષા—વાર્તાલાપ ન કરવો.(૫૩)

"કોઈ ક્ષેત્રમાં અથવા ગામની સમીપમાં મળમૂત્રનો ત્યાગ ન કરવો. (૫૪)

" ધુડસાં (તુષ), કેશ, રાખ અને ઠીંકરાં ઉપર કદાપિ ન બેસવું. બીજાએ સ્નાન કર્યું હોય તે પાણીનો દૂરથી જ ત્યાગ કરવો. (૫૯)

" કદી ઊભા રહીને પેશાબ ન કરવો. રાખ ઉપર, ગાયોના ટોળા વચ્ચે કદી પેશાબ ન કરવો.

ભીના પગે ભોજન કરવું પણ ભીના પગે કદી સૂઇ જવું નહિ. (૬૧)

" કદી માથાના વાળ ખેંચવા નહિ કે કોઈને માથા ઉપર માર મારવો નહિ. બન્ને હાથે કદી માથું ન ખંજોરવું. વારંવાર શિર ઉપર જલ રેડી સ્નાન ન કરવું. (૭૦)

" ગુરુની નિંદા મનુષ્યોના આયુષ્યનો નાશ કરે છે એમાં સંશય જ નથી. (૮૧)

" પોતાના ઘરથી દૂર પ્રદેશ ઉપર મૂત્રનો ત્યાગ કરવા બેસવું; પોતાના ઘરથી દૂર પ્રદેશ ઉપર પગ ધોવાનું રાખવું, અને પોતાનું હિત ઇચ્છનારા પુરુષે પોતાના ઘરથી દૂર પ્રદેશ ઉપર એઠવાડ વગેરે નાખવાં. (૮૨)

"રાત્રે સૂતી વખતે દિવસે પહેરેલું વસ્ત્ર બદલીને નવું પહેરીને સૂઇ જવું. 'अन्यदेव भवेद्वासः शयनीये नरोत्तम ॥ ' (૮૬)

" પ્રત્યેક પુરુષે બધા પર્વના દિવસોએ બ્રહ્મચર્ય પાળવું. (૮૯)

" એક જ પાત્રમાં બધાએ કદી ન જમવા બેસવું. (૮૯)

" રજસ્વલાના હાથનું ભોજન કદી ન ખાવું. (૯૦)

જે ભોજનમાંથી બધું જ સત્ત્વ કાઢી નાખવામાં આવ્યું હોય એવું અન્ન કદી ન ખાવું. (૯૦)

"દિવસે કદી મૈથુન ન કરવું. કન્યા, વેશ્યા તથા જેને કદી ઋતુદર્શન થયું જ નથી એવી સ્ત્રી સાથે મૈથુન કરવું નહિ. તેથી લાંબુ આયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. (૧૦૮)

"પોતાનો જે જ્ઞાતિજન વૃદ્ધ હોય અને જે મિત્ર દરિદ્ર હોય તેને પોતાના ઘરમાં વસાવવો, કેમકે તેથી ધન અને આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે. (૧૧૩)

"મનુષ્યે પોતાના ઘરમાં પારેવાં (કબૂતર), પોપટ તથા મેના વગેરે પક્ષીઓને રાખવાં. તે સમૃદ્ધિને આણનારાં છે. (૧૧૪)

"સંધ્યાકાળ વખતે સૂવું નહિ, વિદ્યાભ્યાસ ન કરવો, જમવું નહિ. આથી દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. (૧૨૦)

"રાત્રે સાથવો (सक्तु) કદી ન ખાવો.

"જે કન્યા ઉચ્ચ કુલમાં ઉત્પન્ન થયેલ હોય, ઉત્તમ લક્ષણોવાળી હોય, યોગ્ય વયની હોય તેની સાથે જ પોતાનો વિવાહ કરવો યોગ્ય છે. તેવી સ્ત્રીમાં સંતાન ઉત્પન્ન કરીને પોતાના કુળને પ્રતિષ્ઠાવાળું બનાવવું અને પોતાના પુત્રોને જ્ઞાનસંપન્ન તથા ઉત્તમ કુળધર્મવાળા વિદ્વાનો પાસે વિદ્યાભ્યાસ માટે મોકલવા. જો કન્યા ઉત્પન્ન થઈ હોય તો તેને કોઇ બુદ્ધિવાન અને કુલવાન વરને અર્પણ કરવી. પોતાના પુત્રો માટે પણ સત્કુલની જ કન્યા શોધી કાઢી વિવાહ કરવો." (૧૨૩ થી ૧૨૬)

આ અત્યંત મહત્ત્વની વાત છે. આપણું સત્યાનાશ જો કોઈએ પણ કાઢયું હોય તો આપણી દુષ્ટ ઢંગધડા વિનાની લગ્નસંસ્થાએ. લગ્ન એ અતિ જોખમદાર અને અતિ પવિત્ર ક્રિયા છે. પરંતુ તેને આપણે તદ્દન ક્ષુલ્લક અને અપવિત્ર બનાવી મૂકી છે. જે સ્ત્રીપુરુષો તન, મન અને ધનથી સુસંપન્ન હોય તેવાંઓ માટે જ લગ્નનો અધિકાર હોઇ શકે. અશિક્ષિત, અકુલિન, રોગી, દુષ્ટ ચારિત્રવાળા,

દુર્બળ, મૂર્ખ, કુસંસ્કારી—આવાં સ્ત્રીપુરુષોનાં કદી લગ્ન ન થવાં જોઈએ. આવાં અયોગ્યનાં લગ્નોથી દેશમાં અયોગ્ય પ્રજા વધે છે અને ભૂમિને ભારરૂપ થાય છે. અયોગ્ય સ્ત્રીપુરુષોને નિષ્ફલ (સ્ટરિલાઈઝ) બનાવી દેવાં જોઇએ. હિટલર જે કામ અત્યારે જર્મનીના કલ્યાણ માટે કરી રહ્યો છે તે કામની હિંદને ખૂબ જ જરૂર છે. લગ્ન માટે લાયકાત જોઇએ. લાયકાત વિનાનાં સ્ત્રીપુરુષોને ખસી બનાવી દેવાય તો દેશનું કલ્યાણ થાય. સ્ત્રીપુરુષ બન્ને દેખાવડાં હોય, નીરોગી હોય, સુશિક્ષિત હોય, સુસંસ્કારસંપન્ન હોય તો જ તેમનાં લગ્ન થવાં જોઈએ. કદરૂપાં, રોગીલાં, અક્કલવિનાનાં અને ભિખારીનાં લગ્ન બંધ થવાં જોઇએ. હિંદુસ્તાનને જો મહાન થવું હોય તો લગ્નસંસ્થાને ખૂબ જ ઉદાત્ત—ભવ્ય બનાવવી પડશે. અત્યારે તો આપણી બધી જ શક્તિ અયોગ્ય લગ્નોથી ઉત્પન્ન થયેલી ઓલાદને સુધારવા કે કંઇક અંશે સુખી કરવાના કાર્યમાં જ ખર્ચાય છે. ઉપદંશ કે પરમિયાવાળાં જે સ્ત્રીપુરુષો પરણે છે તેમની પ્રજા નિર્બળ અને વ્યાધિગ્રસ્ત થાય છે. તે માટે આપણને દયા આવે છે એટલે મોટી ઇસ્પિતાલો ખોલીએ છીએ. એવી દુર્બળ પ્રજા મજૂરી કરીને પેટ ભરી ખાય છે. એ મજૂરો માટે નિશાળો, દવાખાનાં વગેરે બંધાવવા પાછળ ઘણાની શક્તિઓ ખર્ચાઈ રહી છે. અયોગ્ય સંતાનો ઉત્પન્ન જ ન થતાં હોય તો આ કરુણ દશા ન હોય. કોઈના મોં ઉપર નૂર નથી, કોઈના અવાજમાં બલ નથી, કોઈના ચારિત્ર્યમાં વર્ચસ્વ નથી, જગતને વિસ્મિત કરી નાખે એવી બુદ્ધિ નથી. આ બધું કમઅક્કલનાં લગ્નો થકી છે. આજનાં આપણાં લગ્નો એટલે 'બેભાનિયતનો ઉત્સવ' છે. ડોસીડગરાંની ઇચ્છા ઉપર, જોષીઓના જોષ ઉપર, લગ્નપત્રિકાઓ અને ગોત્ર-પ્રવરના યોગ ઉપર આપણાં લગ્નો સધાય છે. જ્યારથી સ્વયંવરની પ્રથા આ દેશમાંથી નાબૂદ થઇ છે ત્યારથી આપણી પડતીના ગણેશ બેઠા છે. કેટલાયે ચાણાક્યો અને કાલિદાસોનાં વીર્ય 'મણિ'ઓ અને 'કાશી'ઓથી ગળાઇગળાઇને આજ નમાલી,

નિર્વીર્ય અને નિસ્તેજ માયકાંગલી પ્રજામાં પરિણમ્યાં છે. વનમાં મદોન્મત્ત સિંહો કેવી છટાથી સિંહણને વરે છે તે જુઓ અને આપણે કેટલી દીનતાથી અસંસ્કારી બ્રાહ્મણની આજ્ઞાને માથે ચઢાવી ગમે તેને હાથ સોંપીએ છીએ તે જુઓ. લગ્નસંસ્થા સુધાર્યા કે મિટાવ્યા વિના હિંદનો પુનરુદ્ધાર મને શકય નથી લાગતો. કેટલાંયે સંસ્કારી સ્ત્રીપુરુષોને જ્ઞાતિસંસ્થાએ ગૂંગળાવી મારી નિષ્પ્રાણ બનાવ્યાં છે. જ્ઞાતિસંસ્થાના નિકંદન વિના લગ્ન માટેનું ક્ષેત્ર વિશાળ થવાનું નથી. લગ્નનું ક્ષેત્ર વિશાળ બને તો જ લાયકાત અને પસંદગી શકય બને. એટલે પ્રત્યેક પ્રાણવાન યુવાનનું એ કર્તવ્ય હોવું જોઇએ કે તે આજની ગંધાતી, બદીઓથી ભરપૂર અને અનેક દૂષણોથી ભરપૂર જ્ઞાતિસંસ્થાનું નિકંદન કાઢે. જે સમાજમાં પૈસાથી સ્ત્રીઓ ખરીદાય છે, સાટાંત્રેખડાંથી કન્યાઓ કમાવાય છે તે સમાજમાં શેની આશા રખાય? એટલે જ એકચક્રાના બકાસુરથી જેમ ત્યાંનો માનવસમાજ પીડાતો હતો તેમ આજે એકએક મવાલીથી, જંતુ જેવાં પ્રાણીઓથી ખદબદતાં ગામડાં અને શહેરો પીડાતાં જણાય છે. આથી જ પાંત્રીસ કરોડની પ્રજા મુઠ્ઠીભર ગોરાઓ આગળ શિર ઝુકાવતી જોવામાં આવે છે.

દીર્ઘાયુષી માબાપની પ્રજા જ દીર્ઘાયુષી થાય છે. માટે જ ભીષ્મપિતામહે આ લગ્નની વાત અહીંઆં ઉપસ્થિત કરી છે.

પ્રકરણ પચીસમું

સદ્‌વૃત્તમ્

सुखार्थाः सर्वभूतानां मताः सर्वाः प्रवृत्तयः ।
सुखं च न विना धर्मात् तस्मात् धर्मपरो भवेत् ॥

(वाग्भट सू. स्था. अ. २)

ભૂતમાત્રની સર્વ પ્રવૃત્તિઓ સુખને માટે હોય છે. પરંતુ ધર્મના સેવન વિના સુખ પ્રાપ્ત થતું નથી. માટે મનુષ્યમાત્રે ધર્મપર થવું જોઈએ. (વાગ્ભટ)

જે વાત વાગ્ભટે કહી છે તે જ વાત વ્યાસજીએ પણ હાથ ઊંચા કરીને પોકારીને કહી છે: "હે મનુષ્યો! ધર્મના પાલનથી જ અર્થ અને કામની પ્રાપ્તિ થવાની છે માટે ધર્મનું પાલન કેમ નથી કરતા? હું ઊંચા હાથ કરીને, બૂમ પાડીને સૌને કહું છું કે ધર્મ પાળો, ધર્મ પાળો; પરંતુ મારું કોઈ જ સાંભળતું નથી."

અને આ જ વાત હિંદુસંસ્કૃતિના પ્રત્યેક પ્રચારકે પોકારી-પોકારીને કરી છે. આપણે જીવનને કદી યે સ્થૂલ લેખી પંપાળ્યું નથી. શરીરની પાછળ મન છે અને તે મનની વિશુદ્ધિમાં તેમ જ બુદ્ધિની વિશુદ્ધિમાં જ આર્યોએ જીવનની ધન્યતા પરમાણી છે. ચાહે તે

શાસ્ત્ર જુઓ, ચાહે તે પુસ્તક જુઓ, બધાનો એક જ સૂર છે. એક જ મધ્યબિંદુમાંથી બધી ત્રિજ્યાઓ દોરાયેલી છે. ભૌતિક સાધનો ઘણાં યે શોધ્યાં અને વાપર્યાં પણ આત્માના કલ્યાણ તરફ આર્યો કદીએ બેદરકાર રહ્યા નથી.

હિંદુસંસ્કૃતિ ત્યાગપ્રધાન છે. त्यक्तेन भुंजीथाः । ત્યાગથી ભોગો ભોગવો એ ઉપનિષદોનો પ્રધાન સૂર છે. કાલિદાસે આ જ ભાવ પોતાના પ્રત્યેક કાવ્યમાં અજબ રીતે વર્ણવ્યો છે. ત્યાગ સિવાય જીવનની ભવ્યતા હોઈ જ ન શકે. દાન, દયા અને દમને જ જીવનમાં ઉચ્ચ સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. આર્યો વૈભવો ભોગવતા ન હતા એમ નથી. જે ભોગો ભોગવી નથી જાણતો તે યોગ શું જાણે ? આર્યોએ ભોગો ભોગવ્યા છે, સામ્રાજ્યો સ્થાપ્યાં છે—વિસ્તાર્યાં છે, ખૂનખાર લડાઈઓ ખેડેલી છે; પરંતુ આ બધાં પાછળ ક્ષુદ્ર દૃષ્ટિ ન હતી, નિઃસ્પૃહા અને નિર્મમત્વ હતું. યૌવનમાં વિષયો ભોગવવામાં પાછી પાની ન કરી, અને વાર્ધક્યમાં મુનિવૃત્તિમાં અને અંતે પરમાત્મામાં લીન થઈ જીવનનો સર્વાંગી વિકાસ આર્યોએ સાધ્યો. આથી જ આર્યોના જીવનમાં આપણને ધન્યતા જણાય છે. આર્યસંસ્કૃતિના હાર્દને આપણે સમજીએ તો પછી આપણે હજારો વિશ્વના દારુણ કોલાહલ વચ્ચે પણ અડગ અને અભ્રાન્ત રહી શકીશું. અનેકતામાં એકતાનાં દર્શન કરવાની દૃષ્ટિ આપણને છે.

જીવન એ સીધી લીટી નથી, એનો રસ્તો અજબ વાંકો-ચૂકો—અટપટો છે. જીવનની અનેક સપાટીઓ છે. જીવનની ઉપર-ઉપરની સપાટીએ રહીને રાચનાર નર પામર છે. ખાવું, પીવું, પહેરવું, ઓઢવું, પરણવું, સંતાન ઉત્પન્ન કરવાં આ તો બધા જ કરે છે. सामान्यमेतत् पशुभिः नराणाम् ઇંદ્રિયોના આરામોમાં રચ્યો-પચ્યો રહેનાર અને તેમાં જ જીવનની ઇતિકર્તવ્યતા સમજી

રાચનાર પાપી છે. अघायुः इन्द्रियारामो मोघं पार्थ स जीवति। એવા નિષ્ફળ જીવનની કદી કોઈએ ગાથા ગાઈ જ નથી.

આપણે ભલે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠીએ, શાસ્ત્રોક્ત રીતે મુખ-શુદ્ધિ કરીએ, તૈલાભ્યંગ કરીએ, વ્યાયામ કરીએ, સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરીએ અને ઉત્તમોત્તમ ભોજન આરોગીએ અને દિનચર્યાના બધા નિયમોનું પાલન કરીએ; પણ આટલાથી જ દિનચર્યાની સમાપ્તિ નથી થતી. આ તો જીવનનો બહિરંગ કહેવાય, જીવનનો અંતરંગ આથી નિરાળો છે. જીવનને અંદરથી રંગવા માટે આથી બીજું ઘણું જાણવાકરવાનું છે અને એના યોગ્ય પાલન અને અનુષ્ઠાનમાં જ જીવનની ધન્યતા છે. શરીરને સાચવીએ અને મનને જો ન સાચવીએ તો પછી તે તો ધૂળ ઉપર લીંપણના ગારા જેવું છે. અને આટલા જ માટે આયુર્વેદના આચાર્યોએ 'સદ્‌વૃત્ત' ઉપર ભાર મૂક્યો છે. વાગ્ભટે સદ્‌વૃત્તની ટૂંકી વ્યાખ્યા નીચે મુજબ આપેલી છેઃ

आर्द्रसंतानता त्यागाः कायवाक्चेतसां दमः।
स्वार्थबुद्धिः परार्थेषु पर्याप्तमिति सद्वृत्तम् ॥

અર્થ: ભૂતમાત્ર તરફ દયા, ત્યાગ અથવા દાન, દેહનું દમન (ઇંદ્રિયોનું બહુ લાલન કે બહુ પીડન નહિ પરંતુ સમયોગ. न पीडयेत् इंद्रियाणि न चैतान्यतिलालयेत्), વાણીનો સંયમ અને અંતઃકરણની શુદ્ધિ, પારકાના કલ્યાણ માટે જ સ્વાર્થબુદ્ધિ—ટૂંકમાં, આ જ સદ્‌વૃત્તમ્. (વાગ્ભટ)

સદ્‌વૃત્તમ્ એટલે સારું વર્તન, પ્રભુમય જીવન માટેની ભૂમિકા.

આગલાં પ્રકરણોમાં જે કંઈ આપણે વાંચી ગયા છીએ તેની ભૂમિકા ઉપર જ સદ્‌વર્તનનો આધાર છે. મુખશુદ્ધિ, તૈલાભ્યંગ, સ્નાન, વ્યાયામ, વસ્ત્રપરિધાન, તાંબૂલભક્ષણ, ચાપાન, ભોજન, સ્વપ્ન, સ્ત્રીસહવાસ ઇત્યાદિના યોગ્ય પાલન ઉપર જ સદ્‌વૃત્તના

અનુષ્ઠાનનો આધાર છે. એટલે તે બધાના પાલન ઉપર ખાસ લક્ષ્ય આપવાની જરૂર છે. એકના ભોગે બીજું ખીલવી શકાતું જ નથી. અમુક એક વસ્તુનો અતિરેક ન થઈ જાય એ સાચવવાનું છે. ધર્મના અતિરેકથી અથવા એકદેશીય પાલનથી બીજાં અંગોને પક્ષાઘાત ન લાગી જાય એ જોવાની ખાસ જરૂર છે. બાહ્ય અને આંતર—બન્ને જાતની શુદ્ધિ ઉપર જ પ્રભુમય જીવનનો પાયો રચાયેલો છે.

સદ્‌વૃત્ત આપણને સારા નાગરિક બનાવે છે, સામાજિક નીતિનિયમો શીખવે છે, જીવનશોધન સૂચવે છે અને જીવનના સર્વાંગી વિકાસ માટે પ્રેરણા આપે છે. ચાલો ત્યારે આપણે હવે તે જોઈએ:

દેવ, ગાય, બ્રાહ્મણ, ગુરુ, વૃદ્ધ, સિદ્ધ, આચાર્યની પૂજા કરવી. *

જેટલી વાર મલિન સ્થાનમાં જાઓ તેટલી વખત પગને બરાબર ધોઈને નિર્મળ રાખજો.

* આ પ્રત્યેક સૂત્ર ઉપર લંબાણ ભાષ્ય લખી શકાય એમ છે. બ્રાહ્મણ એટલે આજના નિરક્ષર બ્રાહ્મણો નહિ. અરવિંદ, ગાંધી, બોઝ, આઈન્સ્ટીન, એડિસન, ટાગોર, રામન, માલવીયજી, કાર્લ માર્ક્સ, ગોર્કી, ટોલ્સ્ટોય, રોમે રોલાં—આ બધા સાચા બ્રાહ્મણો—દેશકાલ કે જ્ઞાતિની મર્યાદા વગર જે પવિત્ર જીવન ગાળી રહ્યા છે અને સમાજનું કલ્યાણ સાધી રહ્યા છે તે બ્રાહ્મણો. અબોટિયાં પહેરે ને એકાદ શ્લોક બોલે તે બ્રાહ્મણ નહિ. ‘દેવ’ માટે પણ ભાષ્ય લખાય. જેના જીવનમાંથી જે પ્રેરણા મેળવતો હોય તે તેનો દેવ. વૃદ્ધ એટલે વયોવૃદ્ધ પણ ખરો જ. આચાર્ય એટલે યુવાનોના માનસને યોગ્ય પંથે વાળનાર. પ્રત્યેક શબ્દ ભાષ્ય માગે છે પરંતુ લંબાણભયે તેમ નથી કર્યું. વાચકની વિવેકબુદ્ધિ ઉપર જ છોડયું છે.

પખવાડિયામાં ત્રણ વખત હજામત કરાવવી. હમેશાં અનુપહત (કરચલી વગરનાં–સફાઈદાર), મનને ગમે તેવાં અને સુગંધી પદાર્થો છાંટેલાં—એવાં વસ્ત્રો પહેરો.

સવાર સાંજ બન્ને વખત સંધ્યા કરવી.

સારાં વસ્ત્રો ('साधुवेशः' સમાજમાં જે વસ્ત્રો પહેરવામાં સભ્યતા મનાતી હોય તેવાં, પરંતુ અળકલાપણું દાખવે એવાં નહિ. ગામડામાં રહેતો યુવાન જ્યારે હેટ, નેકટાઈ, મોજા ચઢાવીને ચાલે છે ત્યારે તે અછકલો લાગે છે—લોકોમાં તે નિંદાય છે.) પહેરવાં. હમેશાં માથાના વાળ હોળીને બરાબર સાફ રાખવા (प्रसाधित केशः), માથામાં, કાનમાં, નાકમાં અને પગનાં તળિયાંમાં હમેશાં તેલ નાખવું, ધૂમ્રપાન (અગાઉ બતાવ્યું છે તે મુજબનું—બીડી નહિ.) કરવું, કોઈ આપણને મળે કે પ્રથમ આપણે બોલવું (पूर्वाभिभाषी), મુશ્કેલીના પ્રસંગે બીજાની વહારે દોડી જવું (दुर्गेष्वभ्युपपत्ता), હમેશાં અગ્નિહોત્ર કરવો (આપણે ન કરી શકીએ તે માટે આપણે આપણી દયા ખાઈએ, પરંતુ બીજાઓ કરતા હોય તેની મશ્કરી કે મજાક ન કરીએ.), દાન કરવું. અતિથિઓની પૂજા કરવી, વખત જોઈ હિત, મિત અને મધુર અર્થવાળું બોલવું, જિતેન્દ્રિય રહેવું (ઇંદ્રિયોને બહુ બહેલાવવી નહિ), ધર્મમાં ચિત્ત પરોવવું (મનુ ભગવાને ધર્મનાં જે દશ લક્ષણો વર્ણવ્યાં છે તે ધર્મ. Down with Religionના જે પોકારો સંભળાય છે તે તો વ્યાજબી જ છે). કોઇ આપણા કરતાં વધુ સુખી હોય તો તે જે રીતે સુખી થયો હોય તે હેતુમાં ઈર્ષ્યા કરવી પણ ફળની ઈર્ષ્યા ન રાખવી (हेतावीर्षु फले नेर्षुः); ચિંતા વગરનું જીવન ગાળવું, કોઈની પણ બીક ન રાખવી (निर्भीकः), દૈવી સંપત્તિનાં જે સોપાન ગીતામાં વર્ણવેલાં છે તેમાં પ્રથમ સ્થાન अभयम्‌ને છે એ યાદ રાખવું. જે બીકણ હોય તે ધર્મ પાળી શકે જ નહિ. ('હરિનો

મારગ છે શૂરાનો નહિ કાયરનું કામ જોને'—એ સરખાવો.) બુદ્ધિશાળી થાઓ (જેની બુદ્ધિ તેનું જ બલ. યુરોપ આપણી ઉપર સરસાઈ ભોગવે છે તે બુદ્ધિબલથી. આર્યોએ धीयो यो नः प्रचोदयात्‌ની જ પ્રાર્થના કરી છે.) હ્રીમાન્‌ (હ્રી એટલે શરમ કે લજ્જા નહિ પણ "कल्याणं कुरुते वाढं धीमान्‌ न ग्लायते क्वचित्‌ । प्रशान्तवाङ्‌मना नित्यं ह्रीस्तु धर्माद्देवाप्यते ॥" એ અર્થમાં.). થાઓ ખૂબ ઉત્સાહ રાખો, બાવા ન રહો પણ ચતુર (દક્ષ) રહો. ક્ષમાવાન થાઓ (ક્ષમા એ વીરનું ભૂષણ છે એ યાદ રાખવું.), ધર્મપરાયણ થાઓ, આસ્તિક બુદ્ધિ રાખો, જ વિનયશીલ, બુદ્ધિવાન, વિદ્યાવાન, અભિજાત સંસ્કારિતાસંપન્ન, વયોવૃદ્ધ, સિદ્ધ, આચાર્ય—હોય તેની ઉપાસના કરો. હમેશાં છત્રી રાખો, સાથે દંડ રાખો, મૌન રાખો (જેમ બને તેમ ઓછું બોલો), હમેશાં જોડા પગરખાં પહેરો અને બહાર ફરતી વખત બધી બાજુએ જોઈને ચાલો.

હમેશાં પવિત્ર આચાર અને ચારિત્ર રાખો (मंगलाचारशीलः), ગોંથરાં, હાડકાં, કાંટા, વાળ, ધુડસાં, રાખોડી, ઠીકરાં, પાણીથી ખરડાયેલી જમીન—આ બધાનો ત્યાગ કરો. શ્રમ જણાય તે અગાઉ વ્યાયામનો ત્યાગ કરવો ('प्राक्‌श्रमात्‌ व्यायामवर्जीस्यात्‌.' વધુ માટે વ્યાયામનું પ્રકરણ જોવું).

સર્વ પ્રાણીમાત્રમાં બંધુભાવ રાખવો, ક્રોધી માણસોને શાંત પાડવા પ્રયત્ન કરવો, ડરી ગયેલાઓને આશ્વાસન આપવું, ગરીબોને આશ્રય આપવો, સત્યને જ પોતાનું કવચ બનાવવું, સુલેહશાંતિ કરાવવામાં તત્પર રહેવું, પારકાનાં કર્કશ વચનો સુણી ગરમ ન થતાં સહિષ્ણુ થવું, ક્રોધનો નાશ કરવો ('अमर्शघ्नः'), શાંત અને ગુણવાન થવું, અને રાગ અને દ્વેષના હેતુઓનો નાશ કરવા સતત જાગૃત રહેવું.

નીચેના કુદરતી વેગોને કદી ન અટકાવવા જોઈએ. તેને અટકાવવાથી અનેક જાતના દારુણ વ્યાધિઓ લાગુ પડે છે.

ઝાડા અને પેશાબનો વેગ કદી ન અટકાવવો.

વીર્યનો વેગ કદી ન રોકવો.

અધોવાયુનો વેગ કદી ન રોકવો.

ઊલટીનો વેગ કદી ન અટકાવવો.

છીંકનો વેગ ન અટકાવવો.

ઓડકારનો વેગ ન અટકાવવો.

બગાસાંનો વેગ ન રોકવો.

ભૂખ અને તરસનો વેગ ન અટકાવવો.

આંસુ આવતાં હોય તો તેને ખાળવાં નહિ.

રડવાથી આંખો સુધરે છે. આંસુને લીધે આંખોનો મેલ દૂર થાય છે.

ઊંઘ સખત આવતી હોય તેને કદી ન રોકવી.

શ્વાસ ખૂબ ચડયો હોય તેને કદી ન રોકવો.

શ્રમ લાગ્યો હોય છતાં ન લાગ્યો કરીને વધુ શ્રમ ન કરવો. આ વેગો રોકવાથી ઘણા દારુણ વ્યાધિઓ લાગુ પડે છે.

આથી ઊલટું, નીચેના વેગોને દબાવવા મનુષ્યે પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ. इमांस्तु धारयेत् वेगान् हितैषी प्रेत्य चेह च।

અયોગ્ય સાહસોના વેગને રોકવો.

મન, વાણી અને કર્મના વેગને રોકો.

લોભ, શોક, ભય, ક્રોધ, અને માનના વેગને રોકો.

નિર્લજ્જતા, ઈર્ષ્યા, અતિરાગ, અભિધ્યાય (પારકા ધનની ઈચ્છા)ના વેગને રોકવા.

જુઠું બોલવાના, ચાડી ખાવાના, કર્કશ વચનો બોલવાના અને કવખતે બોલવાના વેગને પણ રોકવા.

બીજાઓને જેથી પીડા થાય એવી પ્રવૃત્તિનો વેગ રોકો.

સ્ત્રીસહવાસ,* ચોરી, હિંસા—આના વેગ અટકાવો.

* હમણાંહમણાં એક એવો ખ્યાલ મનુષ્યોના મગજમાં ઘૂસ્યો છે કે વાસનાઓને નિયંત્રિત કરવાથી શરીર અને મન ઉપર માઠી અસર ઉત્પન્ન થાય છે. અર્થાત્ બ્રહ્મચર્ય અથવા વ્રતપાલન અનૈસર્ગિક છે; અરે, સ્ત્રીસહવાસ એ તદ્દન નૈસર્ગિક ભૂખ છે, આને રોકવાથી શરીર અને મન બન્ને બગડે છે! ખોરાકની ભૂખ જેટલી સ્વાભાવિક છે તેટલી જ સ્વાભાવિક ભૂખ સ્ત્રીસંભોગની પણ છે એમ છચોક, બેધડક ઉપદેશ અનેક રીતે આજ અપાઇ રહ્યો છે. પરિણામે, ઉચ્છૃંખલતા અને હવસખોરી બેહદ વધતી જણાય છે. બ્રહ્મચર્ય બધા માટે નથી એ વાત કબૂલ, પણ મિતયોગ (moderate gratification of sexual appetite) ખરાબ છે એમ માનવામાં નરી મૂર્ખતા જ છે. યમ, નિયમ અને સંયમની આજ હાંસી—અથવા મજાક થઇ રહી છે અને મન્મથ એ જ મહાપ્રભુ મનાવા લાગ્યો છે. ફ્રુડ (Freud) નામના વિદ્વાને આ જાતના વિચારોથી ઘણાનાં મન કલુષિત કર્યાં છે. પરંતુ હમણાંહમણાં માનસશાસ્ત્ર યમનિયમ કે સંયમની મહત્તા સમજવા લાગ્યું છે અને સંયમ એ અનૈસર્ગિક નથી પણ માનસિક અને શારીરિક વિકાસને માટે ખૂબ જ જરૂરી છે એમ તે હવે પ્રતિપાદન પણ કરે છે. ઇંગ્લંડનો સુપ્રસિદ્ધ માનસશાસ્ત્રી વિલિયમ મેક ડાઉગલ (William mc Dougall) એના માનસશાસ્ત્ર ઉપરના એક સરસ ગ્રંથમાં વેગવિધારણ (repression) માટે નીચે પ્રમાણે લખે છે તે ધ્યાન આપવા યોગ્ય છે:—

"......Repression is civilization. Without repression in the wide and general sense of the word,

કદી અસત્ય ન બોલો, પારકાનો પૈસો કદી ન લો, પરસ્ત્રીઓની કદીયે અભિલાષા ન રાખો, પારકાનો પૈસો તેમ જ

without restraint, without self-control, without deliberate choice between good and evil, between the greater and the lesser good, without laws and without conventions, there can be nothing but chaos and savagery in the worst sense. There can be none of the finer things of life; not even such as the better kind of savage attains to."

(*Character and the Conduct of Life: Practical Psychology for Every man'*—by William mc Dougall; M. B., F. R. S.)

અર્થાત્ સંયમ એ જ સંસ્કૃતિ છે. વેગવિશ્રારણ (તેના બહોળા અર્થમાં) વિના, સંયમ વિના, ઇંદ્રિયદમન વિના, સારાનરસાના વિવેક વિના, અમુક નિયમો અને વિધિનિષેધો વિના સમાજમાં પશુતા ખૂબ જ વધી જાય અને જંગલીઓથી પણ અધમ એવો સમાજ થઇ જાય.

ઑસ્ટ્રેલિયાનાજા બી સમર્થ માનસશાસ્ત્રી પ્રોફેસર બેરી (Prof. R. J. A. Berry) પણ આ જ વાત પોકારીપોકારીને કહી રહ્યા છે. કામવાસનાના સંયમથી મન અને શરીર પાયમાલ થાય છે એમ જે કહે છે તે તો બળતામાં ઘી હોમ્યા જેવું કરે છે. કારણકે, જનસમાજને કામવાસના તો અતિ પ્રિય છે જ—હોય છે જ અને તેમાં વળી આવાં વિધાનો રજૂ થાય એટલે પછી પૂછવું જ શું? પરંતુ આ જાતનાં વિધાનોએ સમાજનું કલ્યાણ નહિ પણ અકલ્યાણ જ કર્યું છે. પ્રચલિત કામશાસ્ત્રના સાહિત્યે મનુષ્યની વાસનાઓને સંયમિત કરી છે કે બહેકાવી છે? સમાજ આનાથી સુખી થયો છે કે દુ:ખી? આ પ્રશ્નોના ઉત્તરો સૌ પોતપોતાનો હાથ હૃદય ઉપર ધરીને આપજો.

પારકા સાથે વેર કદીએ ન રાખો. કદી પાપ ન કરવું અને પાપી તરફ પણ પાપી ન થવું (न कुर्यात् पापं, न पापेऽपि पापी स्यात्). પારકાના દોષો કદી ન કહેવા. પારકાઓની છાની વાત (રહસ્ય) કદી ન સાંભળો.

અધાર્મિકો સાથે ન ફરોહરો, ગાંડા, પતિત, ભ્રૂણહત્યારાઓ, ક્ષુદ્ર મનુષ્યો અને દુષ્ટો સાથે કદી ન બેસો. ખરાબ વાહનમાં કદીએ સ્વારી ન કરો. ઘૂંટણ જેટલા ઊંચા અને કઠીન એવા આસન ઉપર—દાખલા તરીકે ખુરસી—(ખુરસીઓ ઉપર લાંબો વખત બેસી રહેવાથી મસા થવાનો સંભવ રહે છે.) ન બેસવું જોઈએ.

હમેશાં સરસ ચાદર બિછાવેલ, સારાં મોટાં ગાદલાંવાળી પથારીમાં સૂવું.

પર્વતનાં વિષમ શિખરો ઉપર ન ફરવું, ઝાડ ઉપર કદી ન ચડવું.[1]

બહુ વહેણવાળી નદીઓમાં કદી નહાવા ન ઊતરશો. નદીની ભેખડની છાયામાં કદી ન બેસો.

૧ આરોગ્યરક્ષા માટે આ બધા નિયમો ઉપદેશેલા છે. ઝાડ ઉપર ચડવાથી પડી જવાનો ભય રહે છે અને પડવાથી હાડકું ભાંગવાનો સંભવ છે. આથી જ વૃક્ષ ઉપર નહિ ચડવાનો ઉપદેશ છે. પરંતુ આનો અર્થ કદીયે ઝાડ ઉપર ન ચડવું એવો ન કરવો. દરેકને—સ્ત્રી, પુરુષ, બાલકને—ઝપાટાભેર ઝાડ ઉપર ચડતાં આવડવું જ જોઇએ. નાનાં બચ્ચાંઓને તો છાપરાં, ભીંત કે ઝાડ ઉપર ચડવાની ઘણી જ મઝા પડે છે. પડી જવાની બીકે બાળકોને ચડતાં કદી ન અટકાવવાં જોઇએ. બાળકોની છાતીના વિકાસ માટે આવી રીતે ઉપર ચડવાની ક્રિયા આવશ્યક છે. હચીન્સન નામનો વિશ્વવિખ્યાત ચિકિત્સક યોગ્ય જ કહે છે :

બહુ મોટેથી કદી ન હસો.* (સભ્યતાની દૃષ્ટિએ આ ઠીક છે.) સભામાં બેઠા હો ત્યારે અવાજ સાથે અધોવાયુ ન કાઢો, બગાસું ખાવું હોય, છીંક ખાવી હોય કે હસવું હોય તો મુખ આગળ સ્વચ્છ હાથરૂમાલ ધરવો અને પછી આ કાર્યો કરવાં; વારંવાર નાક ન ખોતરવું, દાંત વડે અવાજ ન કરવો, નખ ન બજાવવા, હાડકાં ન ફોડવાં, વાત કરતાં પૃથ્વી ન ખોતરવી, ચાલતાંચાલતાં કે વાત કરતાં ઘાસ ન કાપવું, અને માટીનું ઢેકું હાથમાં લઈને ભાગ્યા ન કરવું.

ખરાબ position—સ્થિતિ—માં બેસીને કોઈ પણ કાર્ય ન કરવું. મડદું સામું મળે તો 'હું' કહી તેની અવગણના ન કરવી. રાત્રિ વખતે દેવમંદિરમાં, સમાધિના સ્થાન આગળ અથવા શ્મશાનમાં (ચૈત્ય), ચૌટામાં, ઉપવનમાં, કદી ન જવું. ઘણા વખતના વાસી ઘરમાં અને અજાણ્યા જંગલમાં કદી એકલા

"The well marked child instinct for tree-climbing ought to be regarded with respect in both boys and girls, even at the risk of torn clothing or an occasional broken limb."

Hutchinson.

અર્થાત્ બાળકોની વૃક્ષ ઉપર ચડવાની સ્વાભાવિક ઇચ્છાને એ પડી જશે, હાડકું ભાંગશે એ ડરથી કદી ન દબાવશો. તેમની છાતીના વિકાસ માટે તેમને ઝાડ ઉપર ચડવા દેજો

* આ બધા નિયમો સભામાં પાળવાના નિયમો છે. અત્યારે જે જાતની સભ્યતા મનાય છે તે જ જાતની સભ્યતા આ વર્ણનમાંથી આપણને જોવા મળે છે.

ન બેસવું. પાપવૃત્તિવાળાં સ્ત્રી, મિત્ર અને ભૃત્યો સાથે કદી સહવાસ ન રાખવો. ઉત્તમ મનુષ્યો સાથે કદી લડવું નહિ અથવા વિરોધ ન કરવો. આપણાથી નીચા હોય તેની ઉપાસના ન કરવી. કપટ કરવાની કદી ઇચ્છા ન કરો. અનાર્યોનો આશ્રય ન કરો. કોઈને ભય પમાડો નહિ. અતિ સાહસ, અતિ સ્વપ્ન, અતિ જાગરણ, અતિ પાન, અને અતિ અશન—કદી ન કરો. ઘૂંટણભેર બહુ લાંબા વખત સુધી ન બેસવું. સાપ, દંષ્ટ્રાવાળાં (કુક્કર વગેરે) અને સિંગડાંવાળાં પ્રાણીઓ પાસે ન જવું.

સામો પવન, સામો તાપ, સામું ઝાકળ અને અતિ વાયુનો ત્યાગ કરવો. કોઈની પણ સાથે કલહનો આરંભ ન કરવો. અગ્નિમાં કોઈ પણ ઉચ્છિષ્ટ દ્રવ્ય કે અપવિત્ર ચીજ ન હોમો. જે વસ્ત્ર પહેરી સ્નાન કરતા હોય તે વસ્ત્રના છેડા વડે કદી ઉત્તમાંગનો સ્પર્શ ન કરો.[1]

સ્નાન કર્યા વિના, સ્વચ્છ વસ્ત્રો ધારણ કર્યા વિના, પૂજા-પ્રાર્થના કર્યા વિના, અગ્નિહોત્ર [હોમ] કર્યા વિના, દેવતાનાં દર્શન કર્યા વિના, પિતૃઓનું તર્પણ કર્યા વિના, ગુરુઓને દાન દીધા વિના, અતિથિઓ અને ઉપાશ્રિતોને અન્ન આપ્યા પહેલાં, સુગંધી પુષ્પની માલા કે પુષ્પો ધારણ કર્યા વિના, હાથ પગ અને મોં ધોયા વિના, મોં બરાબર સાફ કર્યા વિના, નોકરચાકરોને સારી રીતે લહેરથી ખવડાવ્યા વિના, સરસ મનોહર સુરમ્ય સ્થાનમાં બેઠા વિના, યોગ્ય સમય વિના, સ્વચ્છ વાસણો વિના, કદી ભોજન કરવા ન બેસવું. આપણને જે ભોજન અનુકૂલ ન આવતું હોય

૧ આપણે અહીં ઘણા લોકો નહાતી વખતે ટુવાલનો ઉપયોગ નથી કરતા પણ ધોતિયાના છેડા વડે જ શરીર લૂછે છે. આ રીત સારી નથી. સ્વચ્છતાની દૃષ્ટિએ આ રીત ખરાબ છે—ત્યાજ્ય છે.

તે ન ખાવું, કદીએ વાસી અન્ન ન ખાવું. [માંસ, ચટણી, સૂકવણીવાળું શાક (શુષ્ક શાક) અને ફલ આટલાના અપવાદ સિવાય રાતનું વાસી અન્ન ન ખાવું.]

ખૂબ ઠાંસીને કદી ન ખાવું. રાત્રિને વખતે કદી દહીં ન ખાવું. સાથવો એકલો (પાણી કે ગોળ મેળવ્યા વિનાનો, લૂખો) કદી ન ખાવો.

સીધા બેઠા વિના ન છીંક ખાવી, ન ખાવું, ન સૂઈ જવું.

વાયુ, અગ્નિ, જલ, ચંદ્ર, સૂર્ય, દ્વિજ, ગુરુ—આટલાઓની સામું—સામે મોંઢે લીંટના ગળફા નાંખવા નહિ, અધોવાયુ કરવો નહિ, ઝાડોપેશાબ કરવો નહિ. જાહેર રસ્તાઓ ઉપર કદી પેશાબ કરવો નહિ [न पन्थानमवमूत्रयेत्]. મનુષ્યોની વસતી હોય ત્યાં, જમતી વખતે, જપ, હોમ, અધ્યયન, બલિ અને અન્ય મંગલ-ક્રિયાઓ વખતે કફના ગળફા કે નાકના લીંટના ગળફા નાખવા નહિ. સ્ત્રીઓની ન તો બહુ અવગણના કરો, ન તો તેમનો બહુ વિશ્વાસ કરો. સ્ત્રીઓને ગુપ્ત વાતો ન કહેવી. ×

રજસ્વલા સાથે કદી સંભોગ ન કરવો. બીમાર સ્ત્રી સાથે, અપવિત્ર સ્ત્રી સાથે, જેનાં રૂપ, આચાર અને ઉપચાર અનિષ્ટ છે એવી સ્ત્રી સાથે, તદ્દન મૂર્ખ (अदक्षिणां) સ્ત્રી સાથે, જેને કામની વાસના જ ન હોય એવી સ્ત્રી સાથે, અન્ય પુરુષની જે ઇચ્છા કરતી હોય તેવી સ્ત્રી સાથે, બીજાની સ્ત્રી સાથે, અન્ય યોનિમાં અને અયોનિમાં (સૃષ્ટિ વિરુદ્ધ મૈથુન) કદી સંભોગ સાધવો નહિ.

× સ્ત્રીસન્માનના આ યુગમાં આ ઉપદેશ ઘણાને અપ્રિય લાગશે, પરંતુ પ્રાચીન આચાર્યોના આ મતને વિવેકદૃષ્ટિએ તપાસવો ઘટે છે.

ચૈત્ય, ચૌટું, ઉપવન, શ્મશાન, જલાશય, ઔષધાલય વગેરે સ્થાનોમાં, દ્વિજ અને ગુરુના ઘરમાં તેમ જ દેવમંદિરમાં તેમ જ બન્ને સંધ્યા વખતે, જે તિથિઓ સ્ત્રીસહવાસ માટે નિષિદ્ધ ગણાયેલી છે તે તિથિઓમાં સ્ત્રીસંભોગ વર્જ્ય હોવો જોઈએ.

સંભોગ પ્રસંગે સ્ત્રીપુરુષ બન્નેએ બહુ જ સ્વચ્છ રહેવું જોઈએ. વાજીકરણ ઔષધના સેવન વિના મૈથુનમાં પ્રવૃત્ત ન થવું, સંકલ્પ[1] સહિત જ મૈથુનાભિગામી થવું. ખૂબ જ હર્ષમાં જ્યાં સુધી સ્ત્રીપુરુષ ન આવ્યાં હોય ત્યાં સુધી મૈથુનમાં પ્રવૃત્ત ન થવું, જમ્યા સિવાય કે અતિશય જમીને મૈથુન ન કરવું. મૈથુન પહેલાં પેશાબ કરવો. ખરાબ સ્થિતિમાં (વિચિત્ર આસનમાં) મૈથુન ન કરવું, શ્રમથી ખૂબ શ્રમિત થઈ ગયો હોય, અતિ વ્યાયામથી કૃશ થયેલ હોય, ઉપવાસથી કૃશ થઈ ગયો હોય— એવાઓએ સ્ત્રીસહવાસ માટે પ્રવૃત્ત ન થવું. તદ્દન ખાનગી જગોમાં જ વ્યવાય સાધવો.

સંતપુરુષોની તેમ જ ગુરુની નિંદા ન કરવી. કઋતુમાં વીજળીના ચમકારા થતા હોય ત્યારે, આગ લાગી હોય ત્યારે, ભૂમિકંપ વખતે, મહોત્સવ વખતે, ઉલ્કાપાત વખતે, મહાગ્રહના ઉપગમન પ્રસંગે, જે તિથિએ ચંદ્રમા જણાવો જોઈએ તે ન દેખાયો હોય ત્યારે, બન્ને સંધ્યાકાલ વખતે, વિદ્યાભ્યાસ ન કરવો જોઇએ.

ગુરુ પૂરેપૂરું બોલી પણ ન રહ્યા હોય ત્યારે, બહુ મોટેથી કે બહુ ધીમેથી, ઝડપથી કે અતિ ધીમેથી, બહુ લહેકાથી કે બહુ ચીપીચીપીને અભ્યાસ ન કરવો. કરેલો નિયમ કદી તોડવો નહિ.

૧ સંકલ્પ–will power, ઇચ્છાશક્તિ.

અયોગ્ય સ્થાનમાં રાત વખતે ફરવું નહિ. સંધ્યા વખતે જમવાનું, ભણવાનું, સૂઇ જવાનું, અને સ્ત્રીસહવાસનું કાર્ય નિષિદ્ધ છે. બાળકો, વૃદ્ધો, લોભિયાઓ, લુચ્ચાઓ અને નપુંસકો સાથે મૈત્રી ન કરવી. મદ્ય, દ્યૂત અને વેશ્યા સાથે પ્રસંગની રુચિ કદી ન રાખવી. ગુહ્ય વાતનો ભેદ ખુલ્લો ન કરવો. કોઇની અવગણના ન કરવી. કદી અહંમાની—મારા જેવો બીજો કોણ છે ?—ન થવું. હમેશાં સાવધાન—ચકોર રહેવું, સરલ સ્વભાવના થવું, કોઈની ઇર્ષ્યા ન કરવી અને બ્રાહ્મણોની નિંદા ન કરવી. ગાયો સામે કદી દંડ ન ઉગામવો.[1] વૃદ્ધો, ગુરુઓ, જોષીઓ, રાજાઓ—આમની સામે બહુ આક્ષેપો ન કરવા, તેમ બહુ બોલવું પણ નહિ.

અધીરા ન થવું તેમ જ બહુ ઉત્સાહમાં આવી જઈ બહુ ઉતાવળા પણ ન થવું. હાથ નીચેના નોકરોને હમેશાં સારી રીતે પોષવા, સ્વજનોમાં શ્રદ્ધા રાખવી, એકલપેટા ન થવું, જે આચાર અને વર્તનથી દુઃખ પ્રાપ્ત થાય એવું ન કરવું, બધાનો વિશ્વાસ ન કરવો તેમ સર્વ તરફ શંકાની નજરે પણ ન જોવું. દરેક પ્રસંગે વિચાર કરવા ન બેસવું. કાર્ય કરવાનો વખત પસાર ન થઈ જવા દેવો. પરીક્ષા કર્યા વિના કોઈમાં વિશ્વાસ ન મૂકવો. ઇંદ્રિયોના વશમાં (ઇંદ્રિયોના ગુલામ) ન જવું (न इन्द्रियवशगः स्यात्).

ચંચલ મનને બહુ ભમવા ન દેવું. (न चंचलं मनो भ्रामयेत्) બુદ્ધિ (મગજ) અને ઇંદ્રિયો ઉપર પુષ્કળ બોજો કદી ન લાદવો, અર્થાત્ માનસિક અને શારીરિક કાર્યોમાં હદથી જાદે કદી મચ્યા-પચ્યા ન રહેવું. દરેક કાર્યનો નિવેડો તુરત જ લાવી દેવો,

૧ 'न गवां दण्डमुद्यच्छेत्' (चरक). આ વિષે વધુ જાણવાની જિજ્ઞાસાવાળાઓએ 'આયુર્વેદ વિજ્ઞાન' નામના માસિકમાં મારો લેખ જુઓ.

દીર્ઘસૂત્રતા ઈષ્ટ નથી. બહુ ક્રોધ કે બહુ હર્ષ—બન્ને અનિષ્ટ છે. શોક કદી ન કરવો. સુખના દિવસોમાં છલકાઈ ન જવું અને દુઃખના પ્રસંગોમાં દીનતા ન સેવવી. પોતાની પ્રકૃતિ (વાત, પિત્ત અને કફની પ્રકૃતિ વા સ્વભાવ)નું હમેશાં સ્મરણ રાખવું. દરેક કાર્ય કરતા પહેલાં કાર્યનો હેતુ અને તેનો પ્રભાવ સંબંધી નિશ્ચય કરી લેવો જોઇએ. અમુક હેતુથી જ આરંભ કરવો અને પછી તેને દૃઢતાથી વળગી રહેવું. 'મેં બહુ કર્યું' એવું આશ્વાસન કદી ન લેવું. કદી વીર્યનો ત્યાગ ન કરો.* અમુક અપવાદો હોય તેને જ વારંવાર યાદ ન કરવા. પવિત્ર મનુષ્યોની શુભાશિષોથી આત્માનું કલ્યાણ સાધવું. પ્રકૃતિનાં તમામ તત્ત્વોમાં ચેતનનાં પૂર વહી રહ્યાં છે એ યાદ રાખવું, અને હમેશાં ભાવના રાખવી કે અગ્નિ મારા શરીરમાં પ્રવેશી મારા દોષોને ભસ્મ કરે છે, વાયુ મારા પ્રાણોને પુષ્ટ કરે છે, વિષ્ણુ મારામાં બલનું સિંચન કરી રહ્યા છે! ઇંદ્ર મને વીર્ય આપો, શુદ્ધ જલ મારામાં પ્રવેશ થાઓ અને મારી જીવનશક્તિને વધારો. જેવી જેની ભાવના તેવી તેની સિદ્ધિ.

હમેશાં સંધ્યા કરવી અને તે વખતે શુદ્ધ જલથી હૃદયને અને શિરને સ્પર્શ કરવો.

બ્રહ્મચર્ય, જ્ઞાન, દાન, મૈત્રી, કરુણા, હર્ષ અને શાંતિ—આ મનુષ્યજીવનમાં મહત્ત્વનાં સ્થાનો ભોગવે છે માટે તેનું સેવન કરવા પ્રયત્નવાન થવું.

* વીર્યનો અર્થ 'ઉત્સાહ' કરવો જોઈએ. બૌદ્ધ સાહિત્યમાં અને મહાભારતમાં અનેક સ્થળો ઉપર 'વીર્ય' ઉત્સાહના અર્થમાં જ વપરાયેલો છે. વીર્યવાન જ ઉત્સાહી હોઈ શકે. અવીર્યવાન જ નિરુત્સાહી હોય.